

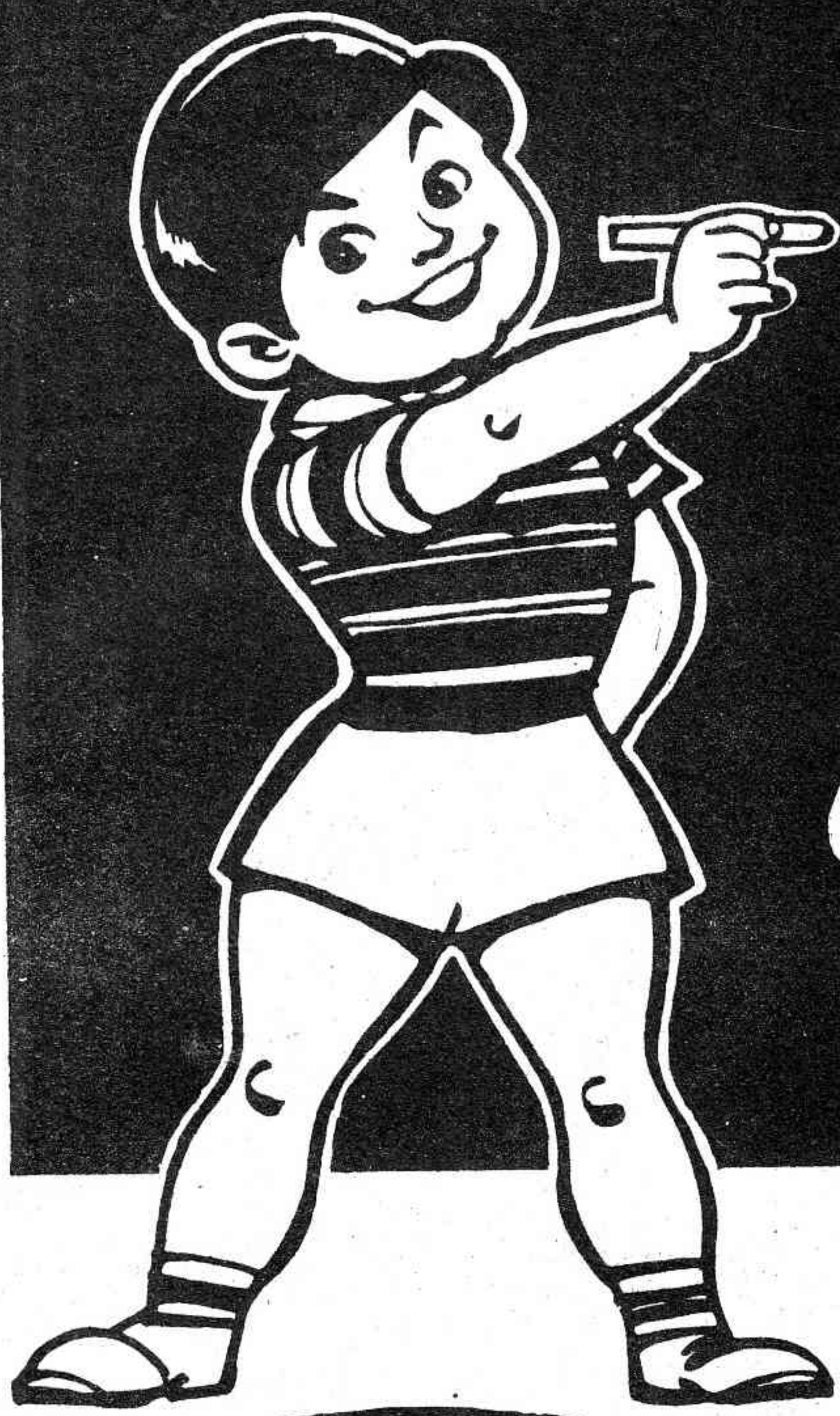
# వనిత

జూలై ఒకటి: 1976

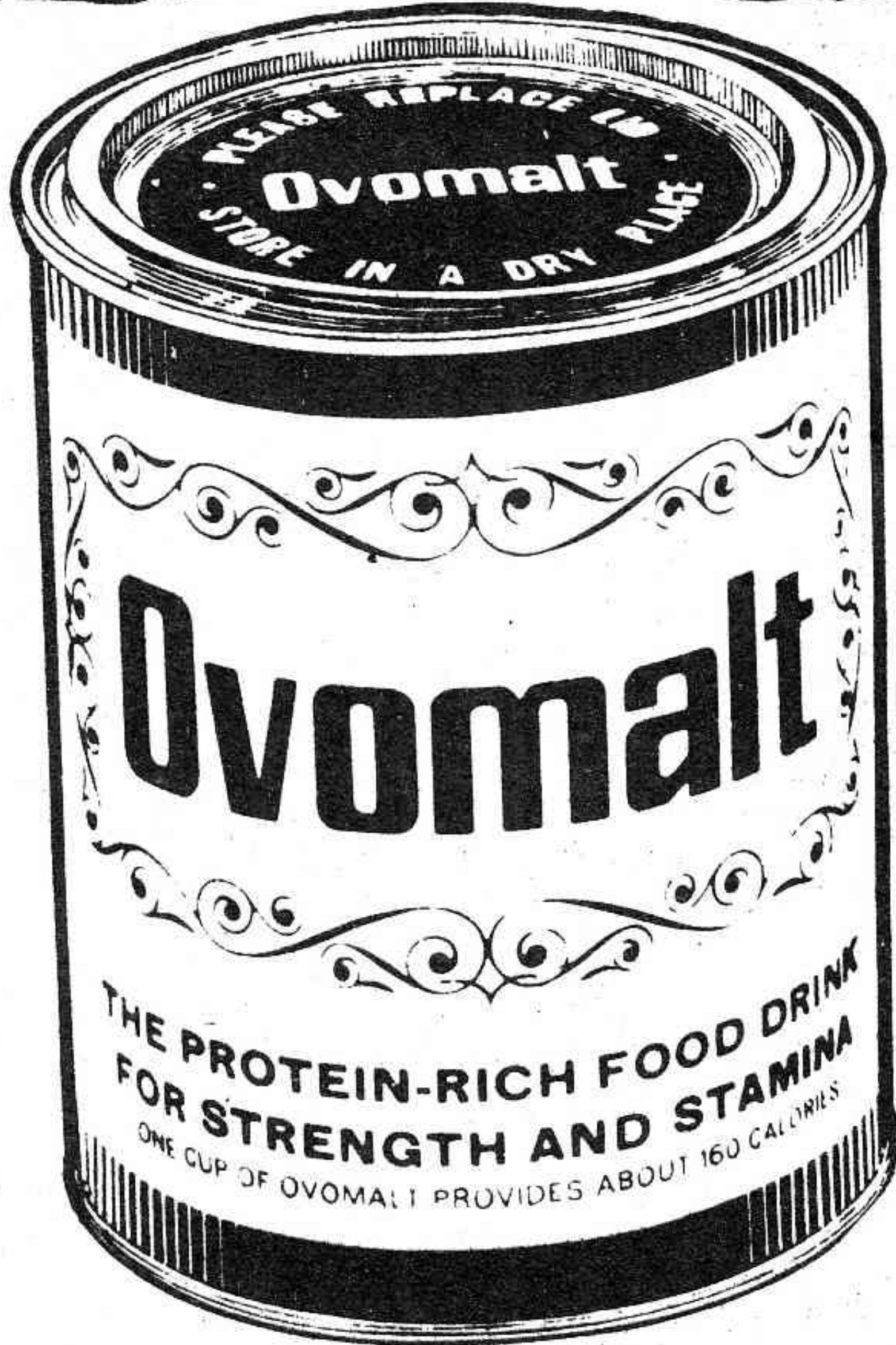
విడి ప్రతి: ఒక రూపాయి







అమ్మ ఇస్తుంది  
ఓవోమాల्ट్  
రోజూ పెరుగుతాను  
బలశాలిగా!



మాంసకృత్తులు పుష్కలంగావున్న ఆహారపానీయం.  
ఓవోమాల్లో బార్లీ, మల్ట్, కోకో, పాలు వున్నాయి.  
100% కరకర పలుకుల రూపంలో వుంటుంది.  
ఓవోమాల్లు తాగితే కండలు, ఎముకలు, పెరుగుదల  
తథ్యం. బలహీనంగా వున్నప్పుడు, జబ్బుపడి కోలు  
కుంటూన్నప్పుడు శీఘ్రంగా సంపూర్ణారోగ్యం  
సంపాదించటానికి సహాయపడుతుంది.

డాక్టర్లచే సిఫార్సు చేయబడినది. పిల్లలు, పెద్దలు  
సేవించదగిన విశిష్టమైన పానీయం. ఓవోమాల్ మీరు  
తాగే పాలుకు, రుచి, పుష్టి ఇస్తుంది. ఈ రోజే  
ఓవోమాల్లు-పాలు తాగే ఆలవాటు మొదలెట్టండి.

వాణిజ్య వివరాలకు

పుడ్స్ ఫ్యాట్స్ అండ్  
ఫెర్టిలైజర్స్ లిమిటెడ్  
మద్రాసు-600001



**ఓవోమాల్ట్**  
శక్తినిచ్చే పానీయం

FFF-91 TEL

ఉచితం! ప్రతి టన్నుతోనూ ప్లాస్టిక్ బుట్ట ఒకటి అడిగి తీసుకోండి!



దర్శకత్వం:  
K.బాలచందర్



శ్యాంప్రసాద్ ఆర్ట్ పిక్చర్స్

# మన్మథలీల

[ఈస్ట్ మన్ కలర్]

నిర్మాత:  
మోగంటి రవీంద్రనాథ్ చౌదరి  
నిర్మాణ  
విజయ బాపినాడు





# వనిత

స్త్రీ జన పక్ష పత్రిక

సంపుటి: 2 సంచిక: 1

జూలై ఒకటి: 1976

విడి ప్రతి: ఒక రూపాయి

సం||ర చందా: ఇరవైనాలుగు రూపాయిలు

సింహళం: 0. 97 సెంట్స్

మలేసియా: 65 సెంట్స్

వచ్చే సంచికలో

ముఖచిత్రం:

సుప్రసిద్ధ రచయిత్రి

యద్దనపూడి సులోచనారాణి

ఆమెతో ప్రత్యేక గోష్ఠి

ఒక కథ

నేను ఆడదాన్ని

(యమ్. శారదా చౌదరి)

వంటలు

మరికొన్ని బెంగాలీ స్వీట్స్

పండ్లు కూరగాయల పెంపకం మీద

పాఠకుల ప్రశ్నలకు

లలితకుమారి జవాబులు



“మన రచయిత్రులు” అనే పేరుతో ఆంధ్ర రచయిత్రుల సమగ్ర సమాచార కోశాన్ని సంకలనం చేసి 1977 జనవరిలో ప్రచురించదలిచాను. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల నిమిత్తం సోదర రచయిత్రులు వారి వారి ప్రస్తుత చిరునామాలు నాకు అంద చేయ ప్రార్థన.

—కె. రామలక్ష్మి, 1, శివప్రకాశ ముద్రీ వీధి, టి. నగర్; మద్రాసు-17.

ఈ సంచికలో ప్రచురితమైన ‘వల’ (27వ పేజీ) కథా రచయిత్రి శ్రీమతి కాకాని కమల ప్రస్తుతం నల్గొండజిల్లాలోని ‘సూర్యాపేట’లో ఉంటున్నారు. తమ విద్యాభ్యాసం హైదరాబాద్, వరంగల్ పట్టణాల్లో జరిగినట్లు తెలియజేశారు. చిత్రకళలో ఈమె ‘డిప్లొమా’ పొందారు. ’73 నుంచి రచనా వ్యాసంగాన్ని ప్రారంభించారు. ఇంతవరకూ 30 కథలు, 40 వరకూ వ్యాసాలు, కవితలు, వివిధ పత్రికలలో ప్రచురింపబడ్డాయి. ’74 లో ‘లాలన’ అనే నవల ఆంధ్ర సచిత్రవార పత్రికలో ప్రచురింపబడింది.

“ఈ నాటి రచయిత్రులలో చాలామంది ఊహా లోకాల్లో విహరిస్తున్నారన్న విమర్శ ఉంది. పాఠకులను అంతటి మధురమైన భావనా ప్రపంచంలోకి తీసుకువెళ్ళి, చక్కటి అనుభూతులను కలిగించడం కూడా సామాన్యమైన విషయం కాదని నా అభిప్రాయం. రచయితలు విజ్ఞానంతో పాటు వినోదాన్ని కూడా అందించాలి. జీవితంలో ‘త్రిల్’ అన్నది చాలా అవసరం! ఈనాడు రచనల స్థాయిలోపాటు, పాఠకుల అభిరుచుల స్థాయి కూడా పెరుగుతూ ఉంది. ఏ రచన అయినా

‘వేసవి విడుదులు’ వ్యాసం ఏప్రిల్ ఆరంభంలో ప్రచురించి వుంటే యింకా ఎక్కువగా సంతోషం కలిగి వుండేది. అలాగే ‘అరకు లోయ’ (ఆంధ్రా వూటీ) గురించి తెలిపిన ఎడల బాగుంటుంది. ఆంధ్రులకు అరకు, భీష్మి, దగ్గర వుండే ప్రదేశాలుకదా. వాటి గురించి ప్రచురించవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ఎప్పుడూ ఖరీదైన వంటలే వ్రాయకుండా కాస్త చవకగా తయారయే వంటల గురించి ప్రచురిస్తే బాగుంటుంది.

—సి. జానకిదేవి, మద్రాసు

‘మనమంతా బొమ్మలం’ గేయం చాలా బాగుంది. రచన, శైలి అద్భుతం. కాద సరోజారాణిగారు మంచి గేయాన్ని రచించారు. నవరచయిత్రులకు ప్రోత్సాహమిస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతలు. జె. రమణీ రాఘవరావు (కాకినాడ) ఒక సూచనను చేశారు: “మన గాయని పి. సుశీల ముఖచిత్రాన్ని ఎందుకు వేయలేదు? లతామంగేష్కర్ ముఖచిత్రాన్ని ఎందుకు ప్రచురించారు? అదే మనం తెలిసి కూడా తెలుగు సంస్కృతిని మరచిపోతున్నామని” అన్నారు. కులమత భేదాలులేని మన



చదివిన వెంటనే పాఠకులు ఆ రచనను గురించిన మంచి చెడూ తమ తమ మనసుల్లో బేరీజు వేసుకో గలుగుతున్నారు. అయితే రచయితలు—తమ రచనలద్వారా అంతర్లీనంగా ప్రతిబింబించే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అభిప్రాయాలను—అధికసంఖ్యా కులైన పాఠకులు క్రియాపూర్వకంగా పెట్టడానికి ఇంకా చాలా కాలం పట్టవచ్చు” అంటారు శ్రీమతి కమల.

భారతదేశంలో వారికే ప్రాధాన్యత ఎందుకు అని ప్రశ్నించడం తప్పనుకుంటాను. తెలుగు సంస్కృతి అన్నారు. అయితే వనిత తెలుగు పత్రికయేకదా! మరి అది మనరాష్ట్రానికి ఎందుకు తరలిరాకూడదు? భేదభావాలు విడనాడి అందరికీ అందరుగా, అండగా బ్రతకాలి.

—ఎమ్. జెడ్. ఎ. ఫాతిమాజహీర్, వనవర్తి  
‘వనిత’ ద్వారా నాకు ఎందరో ‘కలం స్నేహితులు’ ఏర్పడినందుకు ‘వనిత’కు నా మనః పూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియచేస్తున్నాను. ‘వనిత’ జన్మదిన సంచిక పాఠకులు మెచ్చేటట్లుగా అందర్నీ అలరించేలా వుండాలని కోరుతున్నాను. ‘వనిత’ జన్మదిన సంచికకు ‘నా’ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

—విడిద సూర్యకుమారి, విజయవాడ  
ఒక కథ చదివిన వెంటనే రచయిత్రి గురించి తెలుసుకోవాలని వుంటుంది. ఆ మనస్తత్వాన్ని మీరు గ్రహించారు. అందుకనే, ప్రతి సంచికలోనూ రచయిత్రులను పరిచయం చేస్తున్నారు. ఎంతో సంతోషం! ఆ మనత నిజంగా ‘వనిత’ కే చెల్లింది!

—యస్. సుభద్రాదేవి, రాజమండ్రి



ఎవరికైనా సరే, చిన్నతనంలోనే ఆరోగ్యానికి మంచి పునాదిపడాలి. ఆ పునాదే తర్వాత తర్వాత ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

అసలు-పిల్లలు పుట్టడానికి ముందునుంచే తల్లి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భంలో బిడ్డ పెరుగుతున్న రోజుల్లో తల్లి తన ఆరోగ్య విషయంగా తీసుకోవలసిన శ్రద్ధ ఎంతైనా వున్నది.

తాను 'గర్భవతి'నని తెలియగానే ప్రతి స్త్రీ వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రతించడం చాలా అవసరం; ముఖ్యం. డాక్టర్లు ఇచ్చే సలహాల ప్రకారం నడుచు కోవడం ఇంకా ముఖ్యం.

గర్భవతులకు వ్యాయామం అక్కర్లేదు అని ఎవరూ అనుకోకూడదు. మంచిగాలి, వ్యాయామం ఆమెకు చాలా అవసరం. వ్యాయామం అంటే, ఇంట్లో మామూలుగా చేసే పనులు చేస్తే చాలు. అయితే, బరువైన వస్తువులు ఎత్తకూడదు; ఎక్కువగా అలసట పొందకూడదు. సాయంకాలం వేళ, చల్లని గాల్లో కాస్తేపు నడిచి రావడం కూడా మంచిదే. అయితే, నడిచేటప్పుడు ఎత్తుమడమల

చెప్పులు వాడకుండా, మామూలు చెప్పులు వేసుకుని నడవాలి.

వ్యాయామం ఎంత అవసరమో, విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరం. రాత్రుళ్ళు ఎక్కువసేపు మేల్కొని వుండకూడదు. కనీసం ఎనిమిది గంటలసేపయినా రాత్రుళ్ళు నిద్రపోవాలి. పగటిపూట కూడా భోజనం అయిన తర్వాత, అరగంట్లో గంట్లో నిద్రపోవాలి. రాత్రి భోజనం వీలైనంత పెందరాళే తీసుకోవాలి. అదీ మితంగానే తీసుకోవాలి.

గర్భవతులు పళ్ళు విషయంగా చాలా శ్రద్ధ వహించాలి. ప్రతిరోజూ, ఉదయం రాత్రి రెండు వేళల్లోనూ పళ్ళు శుభ్రంగా తోముకోవాలి. గర్భంలోవున్న శిశువు తనకు కావలసిన 'కాల్షియమ్'ను తల్లినుంచే తీసుకుంటుంది. అంచేత గర్భవతుల దంతాలు పాడవడానికి అవకాశం వుంది. అంచేతనే, పళ్ళమీద ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలన్నమాట! పాలిలో కాల్షియమ్ ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి, పాలు బాగా తాగుతూ వుండాలి.

శిశు జననం అయ్యే రెండు నెలలముందు, స్తనాల నుంచి కొద్దిగా పాలు వస్తూవుంటాయి. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు తుడిచివేస్తూ వుండాలి. మొనలమీద నెయ్యిగాని, వెన్నగాని రాసి, నెమ్మదిగా మర్దనలా చేస్తే మొనలు మృదువుగా వుంటాయి.

గర్భవతులు మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. బాగా మంచిదీరు, బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ వుండాలి. తాజాపళ్ళు, తాజాకూరలు, ప్రొటీన్లు బాగావున్న పప్పులు తీసుకోవాలి. మాంసాహారులు మాంసం, చేపలు, గుడ్లు తీసుకో వచ్చును.

డాక్టర్‌లను అడిగితే, మల్టి విటమిన్ మాత్రలు కూడా వేసుకోమంటారు. విటమిన్ మాత్రలు, ఐరన్ మాత్రలుకూడా బాగా పనిచేస్తాయి.

అయితే, మసాలాలు పెట్టి వండిన వంటలు, ఊరగాయ, ఎక్కువ కారం గల పదార్థాలూ తిన కూడదు.

గర్భవతులు చీరలు, లంగాలు విగువుగా కట్ట కూడదు. అలాగే స్తనాల్నికూడా విగువైనబాడీలు లేక బ్రా లతో గట్టిగా బిగించకూడదు.



పిల్లల  
వింపకం

జాగ్రత్తలు



పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారా లేదా అన్న విషయం తెలుసుకోవడం ఎలా? ఇక్కడ ఎత్తునుబట్టి ఏయే ప్రాయాలలో ఉండే పిల్లలు ఎంత బరువు ఉండాలో వివరించే పట్టిక ఇస్తున్నాము. దీన్నిబట్టి పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవచ్చు.

వయసు	ఎత్తు		బరువు	
	అంగుళాలలో	సెం. మీ. లలో	కిలోగ్రాములలో	పౌండ్లలో
పుట్టినప్పుడు	20	50.7	3.18	7
1 సంవత్సరం	28	71	9.54	21
2 సంవత్సరాలు	33	83.8	12.25	27
3 సంవత్సరాలు	37	94	14.05	31
4 సంవత్సరాలు	40	101.6	15.85	35
5 సంవత్సరాలు	42	106.68	18.6	49
6 సంవత్సరాలు	44	112	20.4	45
7 సంవత్సరాలు	46	116.8	22.65	50
8 సంవత్సరాలు	48	121.92	24.95	55
9 సంవత్సరాలు	50	127	27.2	60
10 సంవత్సరాలు	52	132	30.4	67

ఈ పట్టిక మగ పిల్లలకు చక్కగా అన్వయిస్తుంది. అడపిల్లల బరువులు ఇక్కడ నూచించిన బరువుల కన్నా కాస్త తక్కువగా ఉంటాయి.

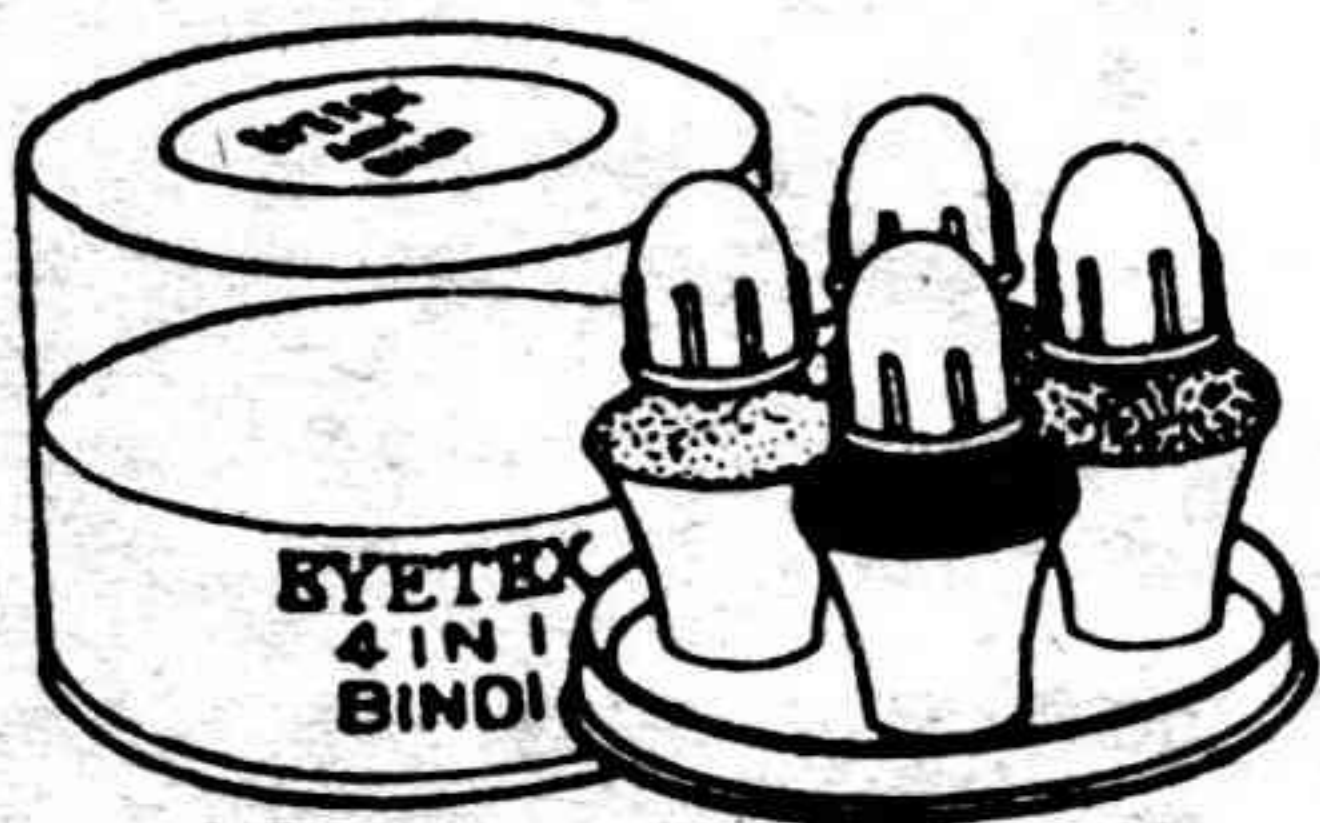
శరీరంలో మలబద్దం, ఏదైనా అస్వస్థత లాంటిది ఏర్పడడం సహజం. అలాంటప్పుడు డాక్టర్‌ను సంప్రతిస్తూ, డాక్టర్ సలహాలను తీసుకోవాలి గాని, విరేచనం కాలేదని ఆముదం తాగడం, అలాంటివే ఏవైనా మందులు వాడడం చెయ్యకూడదు. తాజా ఆకుకూరలు, తాజాపళ్ళు, ఓల్ఫ్‌గంజి మొదలైనవి విరేచనం కావడానికి సహాయపడతాయి.

కడుపులో పులుపు పదార్థాలు ఎక్కువగా చేరినప్పుడు గుండెలోనూ, కడుపులోనూ మంట లాంటిది వస్తుంది. ఒక గ్లాసుడు నీళ్ళలో చెంచాడు వంటసోడా కలిపి కొద్ది కొద్దిగా తాగితే ఆ మంట తగ్గుతుంది. పక్కమీద వెల్లకిలా పడుకునేటప్పుడు ఇలాంటి మంటలాంటిది వస్తే-రెండు మూడు తలగడాలు తలకింద ఎత్తుగా పెట్టుకోవాలి.

గర్భవతులైన మొదటి వారాలలో వేవిక్కు ఆరంభమవుతాయి. కడుపులో వికారంగా వుండి, వాంతులు అవుతాయి. ఇది సర్వ సాధారణమైన విషయం. పొద్దున లేచిన వెంటనే రెండు మూడు బిస్కెట్లు, కాస్త రొట్టె తింటే, వికారం తగ్గ



**ఐటెక్స్**  
సౌందర్య సాధనములు



ARAVIND LABORATORIES MADRAS-600 033

75-76-1



పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే వారికి అంటువ్యాధులు రాకుండా తగిన నిరోధక చర్యలు తీసుకోవాలి. పిల్లలకు మశూచి, డిఫ్టీరియా, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం, కలరా, క్షయ, టైఫాయిడ్, పోలియో మైలెటిస్ వంటి జబ్బులు రాకుండా టీకాలు, ఇంజెక్షన్లు వేయించడం అవసరం. ఇక్కడ ఏయే ప్రాయాలలో ఏయే వ్యాధుల నివారణ కోసం టీకాలు, ఇంజెక్షన్లు వేయించాలో తెలియజేసే పట్టిక ఉంది. ఈ పట్టిక జాగ్రత్తగా ఉంచుకుని ఏది ఎప్పుడు వేయించాలో రాసుకుంటే, మళ్ళీ అవి వేయించడానికి వీలుగా ఉంటుంది.

మ శూ చి

పుట్టినప్పటినుంచి } టీకా తేదీ:  
3 నెలల లోగా

టీకావల్ల ఏర్పడిన వుండు పరిశీలించిన తేదీ:

3 ఏళ్ళ వయసులో మళ్ళీ టీకా వేసిన తేదీ:

ఆ తర్వాత మళ్ళీ మూడేళ్ళ కొకసారి టీకా వేయించాలి.

ఆ తేదీలు:

డి ఫ్టీరియా, ధనుర్వాతం & కోరింతదగ్గు

ప్రాథమికం:

3 నెలల నుంచి (లేకుంటే ఆ ముందుగానే) తేదీ:

ఆ తర్వాత రెండు నెలల తేదీ:  
లలో రెండు ఇంజెక్షన్లు తేదీ:

బూస్టర్ (వ్యాధి నిరోధం కోసం) 2-3 ఏళ్ళ వద్ద - తేదీ:  
మళ్ళీ చేయించేది 5 ఏళ్ళ వద్ద - తేదీ:

క్షయ నిరోధకం (బి సి జి)

పుట్టినప్పుడు - లేదా పిలైనంత త్వరగా } తేదీ:

వుండు పరిశీలించిన తేదీ:

7&15 ఏళ్ళప్పుడు మళ్ళీ బి.సి.జి. వేయించిన తేదీలు

పోలియో మైలెటిస్ (నోటి ద్వారా లేదా ఇంజెక్షన్ రూపంలో)

4వ నెల-తేదీ:

5వ నెల-తేదీ:

6వ నెల-తేదీ:

బూస్టర్:

ఒక ఏడాదప్పుడు-తేదీ:

2 ఏళ్ళప్పుడు - తేదీ:

3 ఏళ్ళప్పుడు - తేదీ:

టై ఫాయిడ్

ప్రాథమికం:

ఒక ఏడాదప్పుడు లేదా తేదీ:

ఆ తర్వాత-2 రోజులు-తేదీ:

7-10 రోజుల తర్వాత తేదీ:

బూస్టర్: ఏడాదికొకసారి-తేదీ:

వచ్చును. వాంతులు అదేపనిగా అవుతున్నప్పుడు, డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.

చివరి నెలల్లో పాదాలు వాచుతాయి. అంచేత ఆ రోజుల్లో పడుకునేటప్పుడు కాళ్ళు ఎత్తైన దిండుమీద పెట్టి పడుకోడం మంచిది. ఎక్కువ నేపు నించుని వుండకూడదు. ఆ రోజుల్లోనే ఆయాసం కూడా ఎక్కువగా కలుగుతూ వుంటుంది. అప్పుడు ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా వుండాలి. పస్లు నిదానంగా చెయ్యాలి. మరి ఆయాసంగా వున్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గర్భద్వారం ముందు రక్తం వస్తున్నట్టు కనిపించినా, ప్రసవవేళకు ముందే కడుపులో నొప్పి కలిగినా, మూత్ర విసర్జన తక్కువైనా, బరువు

పెరిగినా, తల తిరగడం, మూర్చ వంటివి వచ్చినా, ఎప్పుడూ తలనొప్పి, కడుపులో వికారంగానూ వున్నా, కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతున్నట్టు అనిపించినా- వెంటనే డాక్టర్ తో చెప్పి, వారి సలహా తీసుకోవాలి.

ప్రసవానికి కొందరు నర్సింగ్ హోమ్ లో, అసుపత్రులలో వెళతారు. అక్కడయితే, ఏమేం కావాలో ఏమిటో అన్నీ వారే చూసుకుంటారు. అలాకాకుండా, ఇంట్లోనే పురుడు పోసుకోవాలనుకునేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు పడాలి. ముందుగానే డాక్టర్, నర్స్ లేదా మంత్రసానితో చెప్పి వుండాలి. పురుడుపోసుకునే గదిలోకి బాగా గాలి, వెలుతురు వచ్చేలా చూసుకోవాలి. ఆ గదికి

దగ్గరగా బాత్ రూమ్ వుండేలా చూసుకోవాలి. మంచం చుట్టూ బాగా చోటు వుండేలా చూసుకోవాలి. మంచం మరి నేలమీద వున్నట్టుగా వుండకూడదు. కనీసం నేలమీద నుంచి మూడు అడుగులైనా ఎత్తు వుండాలి.

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తల్లి, బిడ్డా ఇద్దరూ చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. బిడ్డను ఎప్పుడూ వెచ్చగా వుంచాలి. చూడ వచ్చిన వారిని దూరంగా వుంచాలి.

బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం కన్న శ్రేష్టమైనది ఇంకోటి లేదు. రోజుకు మూడేసి గంటల కొకసారి పాలు ఇస్తూ వుండాలి. పాలు ఇచ్చే ముందు తల్లి, గ్లాసుడు మంచినీరుగాని, పళ్ళరసం గాని తాగడం మంచిది. తల్లి పాలు సరిపోక పోయినప్పుడు, మధ్యమధ్యన సీసాలో పాలు పోసి ఇవ్వాలి. అయితే, అందులో చక్కెర కలిపి ఇవ్వకూడదు. ఆ తీపికి అలవాటు పడితే, తర్వాత చనుపాలు తాగడానికి అంతగా ఇష్టపడదు.

పాలసీసాల్ని, వాటి పీకల్ని ఎప్పటికప్పుడు కుత్రంగా పట్టు నురుగుతో కడిగి, తర్వాత చన్నీళ్ళతో కడగాలి. పాల పీకల్ని ఉడుకుతున్న నీట్లో పడేసి, ఒక నిమిషంపాటు వుంచితే పరికుత్రం అవుతాయి. అలా అని ఎక్కువ నేపు ఉడకనిస్తే రబ్బరు పాదవుతుంది. బిడ్డకు మూడు నెలలు వయసు వచ్చే వరకూ సగం పాలు, సగం నీరు కలిపి పడుతూ వుండాలి. కొద్దిగా పళ్ళరసం కూడా ఇవ్వవచ్చు. అయితే, అందులో కూడా సగం నీరు కలపాలి.

బిడ్డకి తొమ్మిదోనెల వచ్చేసరికి తల్లిపాలు పూర్తిగా మాన్పించేయ్యాలి. ఆరోపల నెమ్మది నెమ్మదిగా మిశ్రమ ఆహారం కొద్దికొద్దిగా ఇస్తూ అలవాటు చెయ్యాలి. ఉప్పు మాత్రమే వేసి ఉడక బెట్టిన కూరలు పెట్టవచ్చు; సగం ఉడికిన గుడ్డును కొద్దిగా తాగించవచ్చు. ఆరు నెలలు వచ్చేసరికి బాగా పండిన అరటి పండు ఇవ్వవచ్చు. అరటి పళ్ళు పిల్లలకు మంచి ఆహారం. పండిన అరటి పండును గుజ్జగా చేసి, కొద్దిగా తినిపించాలి. అలాగే అన్నం ముద్దగా చేసి కూడా తినిపించవచ్చు.

ఎదుగుతున్న పిల్లలకు నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్రలోనే అవయవాలు ఎదుగుతాయి. అందుకని ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దవాతావరణంలో పడుకోబెట్టాలి. కొత్తగా జన్మించిన శిశువు 24 గంటలలో 22 గంటలు నిద్రపోతాడు; ఆరు నెలలు వచ్చే సరికి 18 గంటలు నిద్రపోతాడు. ఏడాది వచ్చే సరికి, 14 నుంచి 16 గంటల పాటు నిద్రపోతాడు.



## “ఎలాంటి సామాజిక అవగాహన లేకుండా చేయించడానికి రచయితలు ప్రయత్నిస్తే—



“రచయితలైన రచయితలైన నాలుగు గోడల మధ్య కూర్చుని, ఊహల్లో రకరకాల పాత్రలను కల్పించుకుని, కథలు అల్లుతూ అదే నిజమైన జీవితం అనుకుంటే ప్రయోజనం లేదు. రచయితలు ఎప్పుడూ జీవితాన్ని పరిశీలిస్తుండాలి. సాంఘిక సమస్యలను అవగాహన చేసుకుంటూ ఉండాలి. అవి ఎలా ఉత్పన్నమౌతున్నదీ గ్రహించాలి. అప్పుడు తన సామాజిక, రాజకీయ అవగాహనతో, భావనాబలంతో, సృజనాత్మక సాహిత్యాన్ని సృష్టించాలి. తాను నమ్మిన రాజకీయ సిద్ధాంతాలు ఏవైనా సరే వాటి మీద విశ్వాసం ఉంటే — తగిన విధంగా — వాటిని రచనల్లో అంతర్లీనంగా ప్రతిబింబించవచ్చును. రచయిత తన రచనల ద్వారా ప్రతిపాదించే అభిప్రాయాలు సరైనవా కావా అని పాఠకులే నిర్ణయించుకుంటారు. కనీసం ఎలాంటి సామాజిక అవగాహన లేకుండా పఠితల వాస్తవిక జీవితాన్ని మరిపిస్తూ వాళ్ళను గాలిమేడల్లో కాపురం చేయించడానికి రచయితలు ప్రయత్నిస్తే — అది ఎంతమాత్రం సాంఘిక బాధ్యత అనిపించుకోదు. మత్తుకలిగించే సాహిత్యం జాతిని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. సాహిత్యం ఎప్పుడూ ‘కదిలేదీ కదిలిం చేదీ’ గా ఉండాలి.

“ఈనాడు కేవలం రచయిత్రులే ఎక్కువగా మత్తుమందు సాహిత్యాన్ని అందిస్తున్నారన్న విమర్శ ఉంది. అలా మరికొన్ని విషయాలలో శ్రీలను, శ్రీల సమస్యలనూ విడివిడిగా చర్చిస్తున్నారు. ఆ మాట కొస్తే - పలాయన వాద సాహిత్యాన్ని సృష్టించే వాళ్ళు రచయితల్లోనూ ఎక్కువగా ఉన్నారు. మన సమస్యలన్నీ చాలావరకు మనం ఉంటున్న వ్యవస్థ రూపొందించే విధానాలను బట్టి ఏర్పడతాయి కానీ - ప్రత్యేకంగా శ్రీలకే కొన్ని సమస్యలంటూ ఉండవు!” అన్నారు సుప్రసిద్ధ

రచయిత్రు-ఈ సంవత్సరం ‘గృహలక్ష్మి’ స్వర్ణ కంకణం బహుమతి గ్రహీత అయిన కుమారి వాసిరెడ్డి సీతాదేవి ‘వనిత’ జరిపిన ప్రత్యేక గోష్టిలో మాట్లాడుతూ....

“సాంఘిక బాధ్యత” తో రచనలు చేయడం ప్రధాన కర్తవ్యంగా భావిస్తూ తెలుగులో రచనలు చేసే రచయిత్రులు చాలా కొద్దిమందే ఉన్నారని విమర్శకులు అంటూ వున్నారు. వారిలో ఒకరుగా వాసిరెడ్డి సీతాదేవి పఠితలకు చిరపరిచితులు.

సీతాదేవి స్వగ్రామం చేబ్రోలు. ఆమె ఎమ్.ఎ. పట్టభద్రురాలు. అలహాబాదు యూనివర్సిటీలో ‘సాహిత్య రత్న’ డిగ్రీ పొందారు. ప్రస్తుతం ఆమె ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం “డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ యూత్ సర్వీసెస్” లో డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గా హైదరాబాదులో ఉంటున్నారు.

తాను చూసిన ఒక సంఘటనను, ఆ సంఘటన లోని విషాదాన్ని - నలుగురికీ తెలియజెప్పాలన్న ఉద్దేశ్యం భావంతో ఆమె తొలిసారిగా 1953లో ఒక కథ రాసారు. ఆ కథ పేరు ‘ధర్మదేవత గుడ్డి కళ్ళు’. ఆ కథకు అంతర్ కళాళాలల కథల పోటీలో ప్రథమ బహుమతి కూడా లభించింది.

ఆ సంవత్సరంలోనే ఆమె రాసిన ‘సాంబయ్య పెళ్ళి’ అన్న కథ ‘ఆంధ్రప్రభ’ లో ప్రచురింపబడింది. అప్పటినుంచీ వివిధ పత్రికలలో ఆమె కథలు విరివిగా ప్రచురింపబడసాగాయి.

అలా ‘56 వరకూ రచనా వ్యాసంగం కొనసాగించి, ఆ సంవత్సరమే ప్రభుత్వోద్యోగంలో చేరారు. ఆ తర్వాత తొమ్మిది సంవత్సరాల

వరకూ ఏమీ రాయలేదు.

“కారణం ప్రత్యేకంగా ఏమీ లేదు. ఒక రకమైన ‘నిస్తబ్ధత’ అనుకోవచ్చు.”

‘65లో ‘నా కథ రాయ్తూ’ అన్న కథతో ఆమె రచనా వ్యాసంగాన్ని తిరిగి కొనసాగించారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన తొలిసవల ‘అథవి మల్లె’ రాశారు.

కుమారి సీతాదేవి రాసిన ‘సమత’ అన్న నవలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ తీవ్రార్థం లభించింది. ఆ తర్వాత ‘వైతరణి’, ‘తిరస్కృతి’, ‘మట్టి మనిషి’, ‘తొణికిన స్వప్నం’, ‘రాబందులు - రామచిలుకలు’, ‘మృగ తృష్ణ’, ‘వెన్నెల మంచుతోంది’, ‘ఉరిత్రాడు’ ‘అర్చన’, ‘మానిసి మనసు’, ‘ప్రతీకారం’, ‘ధర్మక్షేత్రం’ నవలలను ప్రచురించారు.

ఆమె రాసిన కథలు ‘వాసిరెడ్డి సీతాదేవి కథలు’, ‘ఆమె’, ‘నా కథ రాయ్తూ’ ‘మినెన్ కైలాసం’, ‘మారిపోయిన మనిషి’ శీర్షికలతో కథాసంపుటలుగా వెలువడ్డాయి.

“మీరు నమ్మిన రాజకీయ సిద్ధాంతం ఏమిటి? ఆ సిద్ధాంతానికి అనుగుణంగా మీ భావాలను రచనల ద్వారా ప్రజలకు ఎలా చెప్పాలనుకుంటారు?” అన్న ప్రశ్నకు ఆమె సమాధానం.



పరితల వాస్తవిక జీవితాన్ని మరిపిస్తూ వాళ్ళని గాలిమేడల్లో కాపురం

అది ఎంత మాత్రం సాంఘిక బాధ్యత అనిపించుకోదు!”

— వాసిరెడ్డి సీతాదేవి



“మార్క్సిజం పట్ల నాకు విశ్వాసం వుంది. శ్రీ దరిశి చెంచయ్య వంటి ప్రముఖుల సాన్నిహిత్యం వల్ల నేను మొదటినుంచీ రాజకీయాల పట్ల, మన సామాజిక జీవితం పట్ల కొన్ని నిశ్చితమైన అభిప్రాయాలను ఏర్పరచుకున్నాను. నా భావాలను నా రచనల ద్వారా ‘కేవలం ప్రచారం చేయాలన్న ధోరణి’ తో నేను రచనలు చెయ్యను. అలా చేయడం సరైన పద్ధతి కాదని నా నమ్మకం.... నా అవగాహనతో కొన్ని సాంఘిక సమస్యలను రచనల్లో ప్రతిబింబిస్తాను. అంతర్లీనంగా ఆ సమస్యలకు కారణాలేమిటో చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. అంతవరకూ రచన చదివిన పరిత — ‘ఇలాంటి పరిస్థితులు మారడానికి తను ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి’ అని అనుకో గలిగితే — అటువంటి ఆలోచనలకు నా రచనలు ప్రేరణ కాగలిగితే కొంత ప్రయోజనం ఏర్పడిందని, నా రచనా వ్యాసంగానికి కొంత సార్థకత కలిగిందని అనుకుంటాను. రచయిత బాధ్యత అంతవరకే అని నా అభిప్రాయం.

“దేశంలో ఇన్ని సమస్యలు ఉండడానికి ఆర్థిక అసమానతలే ముఖ్య కారణం. వ్యక్తిగతమైన అస్తి హక్కు అన్నది తొలగించి, సమ సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయనిదే మన సమస్యలకు పరిష్కారం లభించదు” అంటారు సీతాదేవి.

“సమాజ పరంగా వ్యవస్థలో మార్పులు రానిదే ఎవరి సమస్యలకైనా కూడా సరైన పరిష్కారం లభించదని మీరు అంటున్నారు. ఇప్పుడు జరుగుతున్న మహిళా దళాల్లం వంటి కొన్ని సాంఘిక కార్యక్రమాల వల్ల కూడా మహిళలకు ఎలాంటి ప్రయోజనమూ ఏర్పడలేదంటారా?”

“బొత్తిగా ఏ ప్రయోజనమూ జరగలేదని చెప్పలేము. కొంత వరకూ స్త్రీలలో కాస్త చైతన్యం ఏర్పడిన మాట వాస్తవమే. ఐతే గ్రామీణ స్త్రీలలో చాలామందికి ఈ విషయాలు ఏమీ తెలియదు. ఎంతసేపూ ఉపన్యాసాలు చెప్పడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. ప్రజల మధ్యకు వెళ్ళి-వాళ్ళ బాధ్యతలను వాళ్ళు గుర్తించగలిగేలా కార్యకర్తలు కృషిచేస్తే మంచిదే” అన్నారు సీతాదేవి.

“మీరు రచయిత్రుల సమావేశాల విషయంలో కొంత కృషి చేశారు. అందువల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లభించింది?” అన్న ప్రశ్నకు సమాధానంగా—“మేము ఒకరినొకరు తెలుసుకో

డానికి ఆ సందర్భాన్ని ఏర్పరచుకోవడమే కాని అందువల్ల ప్రత్యేకంగా ఏదో సాధించాలన్న ఉద్దేశం లేదు,” అన్నారు.

సమాజంలోని అస్తవ్యస్తమైన స్థితిగతుల పట్ల రచయితలు తమ ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేసే ధోరణులు గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ—అలా శక్తివంతంగా ఒక రకమైన ‘తిరుగుబాటు’ ధోరణిని తన రచనల్లో ప్రతిబింబించే రంగ నాయకమ్మగారి పట్ల తమకున్న గౌరవాన్ని వ్యక్తపరచారు.

“ఈనాటి పెట్టుబడిదారీ విధానాలవల్ల సాంఘిక విలువలే మారిపోతున్నాయి. రకరకాల ఆకర్షణలు-మనిషిలోని బలహీనతలను రెచ్చగొడుతున్నాయి. సినిమాలలోను, సాహిత్యంలోను, పత్రికా రచనలోను అన్ని రంగాలలోను ఇవే ధోరణులు కనిపిస్తున్నాయి....యువతరం ఇప్పటికైనా క్రమశిక్షణలో—ఒక సాంఘిక నిబద్ధతతో ఈ అనారోగ్యపు ధోరణుల పట్ల తమ నిరసనను ప్రకటించక పోతే—పరిస్థితులు మరింత తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీసేలా వున్నాయి!” అంటున్న సీతాదేవిగారి మాటల్లో రచయిత్రిగా ఆమె సామాజిక చైతన్యాన్ని గురించి ఎంత తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నారనేది స్పష్టమౌతూనే వుంది. □





ఊర్మిళ

ఈ ఏడాది జనవరిలో అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ వారు ఢిల్లీలో 'భారతీయ సంప్రదాయ నాట్యాలు' పేరిట ఏర్పాటు చేసిన నాట్యోత్సవంలో కుమారి యామినీ కృష్ణమూర్తి, శ్రీ గోపీకృష్ణ వంటి ప్రముఖ నాట్యవేత్తలతోబాటు ఒక పదేళ్ళ అమ్మాయి కూడా నాట్యం చేసి ప్రశంసలు పొందింది.

ఆమె నాట్యం గురించి విన్న ప్రధాని శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ ఆమెను పిలిపించి ఆశీర్వాదించారు. మద్రాసుకు చెందిన బేబీ ఊర్మిళ అలా నాట్య గత్తెగా మంచి గుర్తింపు సంపాదించింది!

ప్రముఖ నాట్యచార్యులు కె. ఎన్. దండాయుధపాణిపిళ్లై దగ్గర శాస్త్రోక్తంగా నాట్యభ్యాసం చేసిన ఊర్మిళ జనవరి మాసంలో కేంద్రమంత్రి శ్రీ గడ్గిల్ సమక్షాన రంగప్రవేశం చేసింది.

ఆమె నాట్యాన్ని ఎంతగానో ప్రశంసించిన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శ్రీబరువా, ఇటీవల మద్రాసుకు వచ్చినపుడు ఊర్మిళ ఇంటికి వెళ్లి ఆమెను నాట్యమాడమని, చూసి ఆశీర్వాదించారు!

'మద్రాసు టెలివిషన్ కేంద్రం నా నాట్యంతోనే ప్రారంభమైనది!' అంటుంది ఊర్మిళ.

ఊర్మిళ తండ్రి శ్రీ నరసింహులు, తాత శ్రీ నమ్మాళ్వార్ పేరు మోసిన వైద్యులు. ఊర్మిళ తండ్రి ఆమె కూడా తనలా డాక్టర్ కావాలని ఆశిస్తున్నారు. ఆమె తల్లి-తన కుమార్తె నాట్య తారగా ప్రవేశించాలని కోరుకుంటున్నది.

ఊర్మిళ అటు చదువులోనూ, ఇటు నాట్యంలోనూ కూడా చక్కగా ముందంజ వెయ్యగలదని ఆమెను ఎరిగినవారి అభిప్రాయం!

## హాల మేధావులు

అనిత

ఏడాది ముందు-తమిళ సంవత్సరాది రోజున మద్రాసులోని యూనివర్సిటీ సెంటినరీ హాలులో ప్రఖ్యాత గాయకుడు శ్రీ జేసుదాస్ లలిత సంగీత కచేరి చేస్తున్నారు. కచేరి మధ్య ఒక పాట పాడాక శ్రోతలలోనుంచి ఎవరైనా తనతోపాటు పాడడానికి రంగంమీదికి రాగలరా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. శ్రోతలు ఎవరూ కదలలేదు.

అంతలో ఒక ఎనిమిదేళ్ళ అమ్మాయి చకచకా రంగం మీదికి పరుగెత్తి వెళ్లి ఒక హిందీ పినిమా పాట పాడింది. శ్రోతల్లో కదలిక వచ్చింది. అంత చిన్నపిల్ల ఎంతో బాగా పాడడం వారికి ఆనందం కలిగించింది. చప్పట్లతో ఆ అమ్మాయిని ప్రశంసించారు. జేసుదాస్ కూడా చప్పట్లు కొట్టి ఆమెను అభినందించారు. ఆ అమ్మాయి పేరు అనిత.

మద్రాసులోని చర్చ్ పార్క్ కాన్వెంటులో చదువుకుంటున్న అనిత జీవితం ఆ నాటితో ఒక మలుపు తిరిగింది. ఆమెకు అద్భుతమైన సంగీత జ్ఞానం ఉండడం జేసుదాసుకు సంతోషం కలిగించింది. ఆ తర్వాత ఆయన తన కచ్చేరీలు అన్నిటా అనిత చేత పాడి

స్తున్నారు. మొదట రంగమెక్కి పాట పాడి రెండు నెలలు కాకుండానే ఆమెకు 'అనుభవం' అన్న మలయాళ చిత్రంలో శ్రీమతి జానకి, శ్రీ జేసుదాస్ లతో కలిసి నేపథ్యగానం చేసే అవకాశం లభించింది! ఇంత చిన్న వయసులో నేపథ్యగానం చెయ్యడం అన్నది మామూలు విషయం కాదు!

అనిత ఇంత చక్కగా ఎలా పాడగలుగుతున్నది? "నాకు వాద్య బృందంతో కలిసి పాడడం ఎలాగో తెలియదు. రేడియోలో వినడం ద్వారా నేను ఎన్నో పాటలు నేర్చుకున్నాను" అంటుంది ఆమె.

సంగీతంలో ఇంత ప్రావీణ్యం గల అనిత నాట్యగత్తెగా కూడా మంచి పేరు సంపాదించుకుంది. 1975 అక్టోబర్ లో రంగ ప్రవేశం చేసిన అనిత బడిలో భరతనాట్యం చేసి ప్రథమ బహుమతి సంపాదించింది. ఆమె నాట్య నైపుణ్యాన్ని మెచ్చుకొని తమిళనాడు మాజీ గవర్నర్ శ్రీ కె. కె. పా ఆమెను అభినందిస్తూ ఒక బహుమతి కూడా ఇచ్చారు.

అనిత 'అటు నాట్యంలోనూ, ఇటు సంగీతంలోనూ 'తార'గా వెలుగొందగలదు' అని కళాభిమానుల అభిప్రాయం!





వర్ణచిత్రాలు: సత్యకుమార్

డోర్మి శ



అనిత



‘నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు’ అని అందరూ చెబుతూనే ఉంటారు. అయితే ఎంత మంది ఆ అభిప్రాయంలోని అంతరార్థం గుర్తించి పిల్లల పెంపకం పట్ల శ్రద్ధవహిస్తున్నారో అర్థికంగా ముందంజవేసిన దేశాలలో పిల్లల సంగతి ఎలా ఉన్నా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో మాత్రం పిల్లల పెంపకం అంతగా ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతుల ద్వారా సాగడం లేదు.

పిల్లలను పెంచడం చాలా కష్టతరమైన విషయం. వారికి తిండి గుడ్డా సమకూర్చడమూ, రోగమో రొచ్చో వచ్చినప్పుడు వైద్యం చేయించడమూ మామూలు విషయాలు కావు. కామే పస్తులుంటూ ఆకలితో మలమలలాడే పేదలు తమ పిల్లలను ఎలా ఆరోగ్యకరంగా పెంచగలరు?

ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి తగిన మార్గ దర్శకమైన కృషి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో హైదరాబాదు నుంచి 26 మైళ్ళదూరాన ఉన్న చెవెళ్ళ సమితిలో జరుగుతున్నది. ఆ కృషిని నిర్వహిస్తున్నది ‘ఇండో-డచ్ ప్రాజెక్ట్ ఫార్ చైల్డ్ వెల్ ఫేర్’ సంస్థవారు.

నెదర్లాండ్స్ రాణి ప్రపంచం మొత్తంమీద ఉన్న పిల్లల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ‘నెదర్లాండ్స్ ఫవుండేషన్ ఫార్ చైల్డ్ వెల్ ఫేర్’ అన్న సంస్థను రూపొందించారు. ఈ సంస్థను-అభివృద్ధి సహకారాలకు సంబంధించిన నెదర్లాండ్స్ సంస్థ, నెదర్లాండ్స్ యునెస్కో కేంద్రం, నెదర్లాండ్స్ కమిటీ ఫార్ యూనిసెఫ్ కలిసి స్థాపించాయి.

హైదరాబాదు ప్రాంతాలలో 1989లో ప్రారంభమైన ఇండో-డచ్ ప్రాజెక్టు—బాలలు అన్నివిధాలా అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన విద్య, ఆరోగ్యం, పోషకాహార సౌకర్యాలు వంటివాటిని కల్పించే ప్రయత్నాలు చేసింది. ‘ఎవరో వచ్చారు. పిల్లల కోసం ఏదో చేస్తున్నారు’ అన్నట్టు కాక ఆ సమితిలోని ప్రజలలో ఒక విధమైన చైతన్యం కలిగించి వారిని కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా చెయ్యడం ఈ ప్రాజెక్టు ప్రత్యేకత. ఈ ప్రాజెక్టు ఒక నిర్ణీతకాలం మాత్రమే పని చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఈ ప్రాజెక్టు పని చెయ్యక పోయినా ఇందువల్ల ప్రారంభమైన కృషి మాత్రం గొలుసులా సాగిపోతూనే ఉంటుంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు డాక్టర్ హెచ్. డబ్ల్యూ. భట్ డైరెక్టరుగా మంచి కృషి జరిగేలా చేస్తున్నారు.

ప్రారంభించిన మొదటి మూడు సంవత్సరాల లోనే ఈ ప్రాజెక్టు 27 గ్రామాలకు చెందిన 33,756 మంది జనాభాలో 6,222 కుటుంబాలకూ; 6,965 మంది పిల్లలకూ తన సేవ అందజేసింది. ఈ కృషి చెయ్యడానికి ఇండో-డచ్-ప్రాజెక్ట్ వారికి భారత, ఆంధ్రప్రభుత్వాల సహాయం లభించింది. వివిధ ప్రభుత్వశాఖలు ఈ ప్రాజెక్టుకు సహకారం అందిస్తున్నాయి.

చెవెళ్ళ సమితి జనాభాలో దాదాపు 80 శాతం మంది వ్యవసాయదారులే. అయితే తగిన నీటి పారుదల సౌకర్యాలు లేకపోవడంవల్ల వారి జీవన విధానం అస్తవ్యస్తంగా ఉంటున్నది. ఈ సమితిలో నూటికి పదిమంది అక్షరాస్యులు (అంటే ప్రాథమిక విద్య, అంతకన్న ఎక్కువవిద్య అభ్యసించినవారు.) ఇక్కడి బాలబాలికలు చాలామంది పోషకాహారపు కొరతవల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా పెరగని వారు. ఇక అక్కడివారి ఆర్థిక స్థితిగతులు కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉన్నాయి.

## ఇండో-డచ్







ఇందో-డచ్ ప్రాజెక్టువారు చెవెళ్ళ సమితిలోని 12 గ్రామాలకు చెందిన బాల బాలికల సంక్షేమం కోసం వాడుకలో ఉన్న విధానాలన్నిటినీ సక్రమంగా వినియోగించే కృషి జరిపారు; జరుపుతున్నారు.

ఈ కృషి పంచవర్ష ప్రణాళికల రూపంలో సాగుతున్నది. ప్రతి ప్రణాళిక ద్వారా వివిధ ఫలితాలు సాధించాలనే ధ్యేయంతో కృషి చెయ్యడం జరిగింది.

ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధానంగా బాలల ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. పోషకాహారపు కొరతవల్ల బాల బాలికలు అనారోగ్యవంతులుగా ఉండడమూ, ఉండవలసినంత బరువు ఉండక పోవడమూ చెవెళ్ళ సమితిలో ఎక్కువగా కనిపించాయి. చిన్నతనంనుంచీ పోషకాహారపు కొరతవల్ల బాధపడుతున్న తల్లులకు పుట్టిన పిల్లలు తక్కువ బరువు కలిగి ఉండడమూ, అదపా దడపా జబ్బుపడడమూ కనిపించాయి.

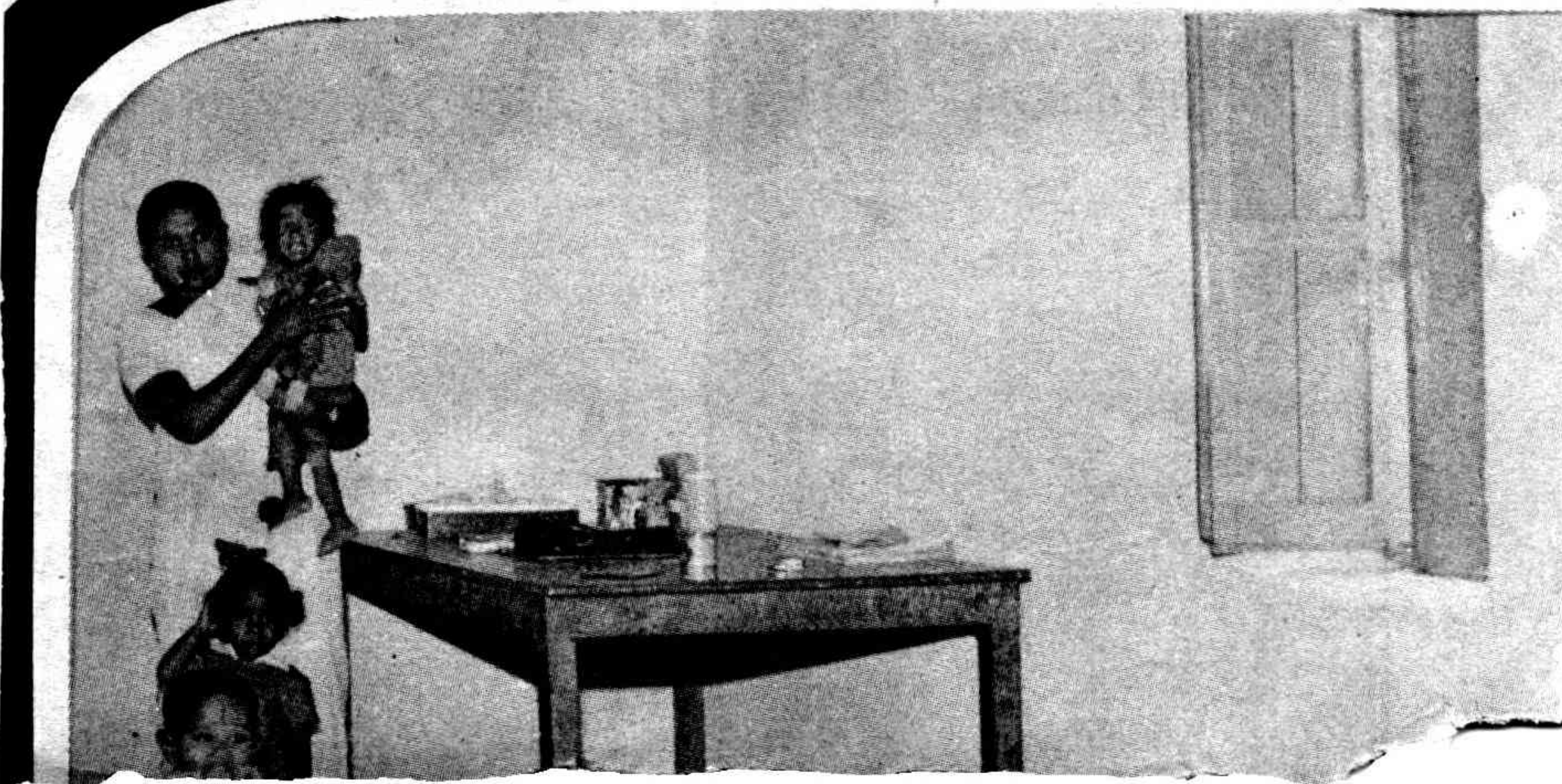
# ప్రాజెక్టు

ఇందో-డచ్ ప్రాజెక్టు ఈ బాలబాలికలకు తగిన వైద్యసౌకర్యాలు కల్పించి పోషకాహారం అంటే ఏర్పాటు చేసింది. 'నీరోఫర్ ఆరోగ్య బృందం' (నీరోఫర్ హాస్పిటలుకు చెందిన వైద్య నిపుణులు, వారి సహాయకులు ఇందులో సభ్యులు) బాలబాలికలకు అవసరమైన వైద్య సహాయం అందజేసింది. ఈ వైద్యసహాయం సక్రమంగా అందడానికి చెవెళ్ళ సమితిలో కొన్ని కేంద్రాలు నెలకొల్పారు. నీరోఫర్ ఆరోగ్యబృందం పక్షం రోజులకొకసారి ఈ కేంద్రాలకు వెళ్ళి అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలకు వైద్యం చెయ్యడం, వ్యాధులను అరికట్టడానికి తగిన విధానాలు అవలంబించడం, పోషకాహార సంబంధమైన కృషి చెయ్యడం, ఆరోగ్యం గురించి తెలియజెయ్యడం వంటివి చేయసాగారు. ఈ బృందం గర్భిణులుగా ఉన్న స్త్రీలకు అవసరమైన సలహాలు ఇచ్చి ప్రసవం ముందూ వెనుకా అవసరమైన వైద్య సహకారం లభించే ఏర్పాటు కూడా చేసింది. ఈ బృందం చేసిన కృషిని ఈ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటు చేసిన ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా కొనసాగించాలని నిర్ణయించారు. ఆ కృషి కూడా ప్రారంభమైంది.

ఈ వైద్య సహాయంవల్ల బాలబాలికల శరీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యం పుంజుకున్నారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోషకాహారం తప్పని సరి అయిన అవసరం అని గుర్తించి ఇందో-డచ్ ప్రాజెక్టుకు 'హైడరాబాద్ మిక్స్'. అన్న పోషకాహారం ఒకటి రూపొందించారు. ఈ మిక్స్ లో ఆయా శాలాలలో పండే జొన్నలు, నెనగలు, వేరునెనగలు వంటి వాటిని బెల్లాన్నీ ఉపయోగించి 70 గ్రాముల పాకెట్టుగా రూపొందించారు.

ఇందో-డచ్ ప్రాజెక్టు పిల్లల సంక్షేమంలో తగిన శ్రమలు చేస్తున్నది.







## పాపాయికి సింహాకారంలోని నిండు

పాపాయికి చక్కని దిండు కుట్టలనుకుంటున్న వారు ఆకర్షణీయంగా కనిపించే సింహాకారంలో దిండు కుట్టుకోవచ్చు. ఈ దిండు పాపాయికి తమాషా ఆటవస్తువుగా కూడా కనిపిస్తుంది :

ఇంతకూ ఈ దిండు ఎలా కుట్టాలి? ఇందుకు ఏయే సామగ్రి కావాలి?

తువాళ్ళకు ఉపయోగించే గులాబీరంగు ముతక గుడ్డ  $\frac{3}{4}$  గజం, 4 అంగుళాల పొడవు 3 అంగుళాల వెడల్పు ఉన్న నల్లపాస్టిన్ ముక్క, చిన్న తెల్లపాస్టిన్ ముక్క, సింహం జూలును







తెలుగుదేశం

పసిడిమనసుల పాటలు

[బాలల గేయాలు]

[రచయిత: వింజమూరి లక్ష్మి; ప్రచురణ: బుధుగుబ్బి, ఏలూరు రోడ్, విజయవాడ - 2; పోస్ట్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు: నవోదయ పబ్లిషర్స్, విజయవాడ 520 002. వెల: రూ. 3-50. 1/4 పేజీల పైజిల్, 40 పేజీలు]

తెలుగులో బాలల గేయ వాఙ్మయం తక్కువ. మనలో మంచి బాలగేయ రచయితలూ, రచయిత్రులూ ఉన్నా కావలసినన్ని గేయ సంకలనాలు రావడంలేదు. ఈ పుస్తకం బాలల గేయ వాఙ్మయానికి మరో చేర్పు. ఇందులో ఇరవై రెండు గేయాలు ఉన్నాయి.

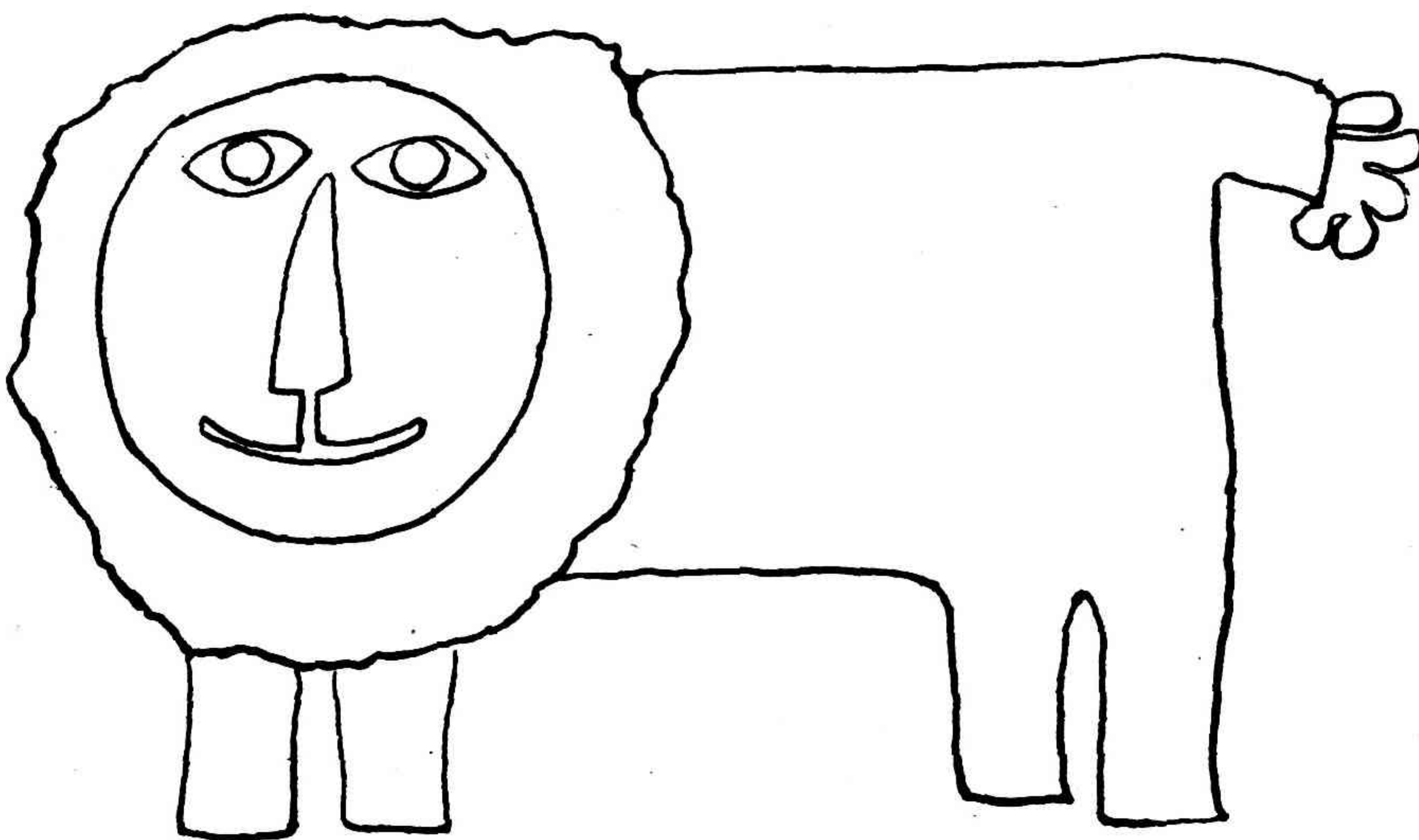
ఇన్ని గేయాలు ఉన్నా ఇందులో మంచి గేయం అని చెప్పకోదగ్గదేదీ లేకపోవడం విచారకరమే. రచయిత్రులొన్ని గేయాలను పెద్దవాళ్ళను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాసినట్లుగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని గేయాలు అంతగా అర్థం కావు.

'చింతచిగురు' గేయంలో 'కోయిలమ్మపాట - తేట తేనెలొలుకు - పాలనిట్ట కూత - పాపమనసు ఊయల' అన్న పంక్తులకూ 'దేవుడు' గేయంలోని 'రంగారు పాపాయిమనసే ఒక దేవుడు' అన్న పంక్తులకూ అర్థమేమిటో తెలియదు.

రచయిత్రు పదప్రయోగం కూడా తృప్తికరంగా లేదు. 'జాబిలి' గేయంలోని "మింటను చుక్కలు మెరిసేనూ, మాయింటను పాపలు వెలిసేనూ" వంటి పంక్తులు ఇందుకు ఉదాహరణలు. 'జై హింద్' గేయంలో 'సాటివాని ప్రేమించు మనె మేటియైన నరేంద్రుడు' అన్న పంక్తులు ఉన్నాయి. నరేంద్రుడు అంటే వివేకానందుడని ఎంతమందికి తెలుస్తుంది?

ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి గేయానికి బాపు చిత్రాలు గీచారు. ఆ చిత్రాలు చాలా బావున్నాయి.

మొత్తం మీద ఈ పుస్తకం తృప్తికరంగా లేదు. ఇంత చిన్న పుస్తకంలో అక్కడక్కడా అచ్చు తప్పులు ఉండడం కూడా విచారకరమే.



19

కుట్టడానికి ముదురు గులాబీరంగు ఊలు, దాని తోక కుట్టడానికి లేత గులాబీరంగు ఊలు నిద్దం చేసుకోవాలి. ఈ సింహాకారపు దిండు కొలత 19 అంగుళాల వెడల్పు, 11 అంగుళాల ఎత్తు ఉండాలి. అందుకి ఇచ్చిన చిత్రం నమూనాను ఈ కొలతలకు తగ్గట్టుగా పెద్దదిగా (21 అంగుళాల వెడల్పు, 12 అంగుళాల ఎత్తు) ఉండేలా తీసుకోవాలి.

అలా పెద్దదిగా తీసుకున్న సింహాకారపు నమూనాను ఒక ట్రేన్ కాగితంమీద ట్రేన్ చేసుకుని, ఆ ట్రేన్ చేసిన ముతక గుడ్డనుంచి సింహం ఆకారాలు రెండు కత్తిరించుకోవాలి. ఆ రెండు ముక్కలను ఒకదానిమీద ఇంకొకటి ఉంచి చుట్టూ కుట్టుమిషన్ సాయంతో కుట్టాలి. అలా కుడుతున్నప్పుడు సింహం కడుపు భాగాన చిన్న రంధ్రం ఉండాలి. ఈ రంధ్రంగుండా దూదిని దిండులోకి ఎక్కించవచ్చు. అలా ఎక్కించడానికి ముందు కుట్టిన ఆకారాన్ని ఉల్లాసీదాచేసి, ఆ తర్వాత దూది ఎక్కించాలి. దూది పూర్తిగా దట్టించాక రంధ్రాన్ని పూర్తిగా కుప్పెయ్యండి.

ఇక సింహం జూలును విడిగా రూపొందించుకోవాలి. ఇందుకు రెండు రకాల గులాబీ ఊలును తీసుకుని 22 అంగుళాల పొడవుగల అల్లిక

తయారు చేసుకోవాలి. (అ). మొదట నెం. 10 సూదుల మీద 140 కుట్లు వేసుకోవాలి. రెండు వరుసల గార్బర్ కుట్టువెయ్యాలి. తర్వాతి వరుస: (అ). ఒకటి కుట్టాలి; సూదిచుట్టూ ఊలును మూడుసార్లు చుట్టి (అ) నుంచి వరుస చివరిదాకా కుట్టుకోవాలి. తర్వాతి వరుస: (అ) ఒకటి కుట్టాలి; సూడినుంచి మూడు చుట్టలు (లూప్స్) [ముందు వరుసలో వేసినది.] తర్వాతి రెండు వరుసలు: కుట్టడం పూర్తిచేసి (అ) నుంచి మరో సారి కుట్టాలి. అక్కడికి వదిలెయ్యాలి.

ఆ తర్వాత జూలును సరిగా అమర్చి కుట్టాలి. ఊలుతో చుట్టలు అమర్చి తోకగా కుట్టాలి.

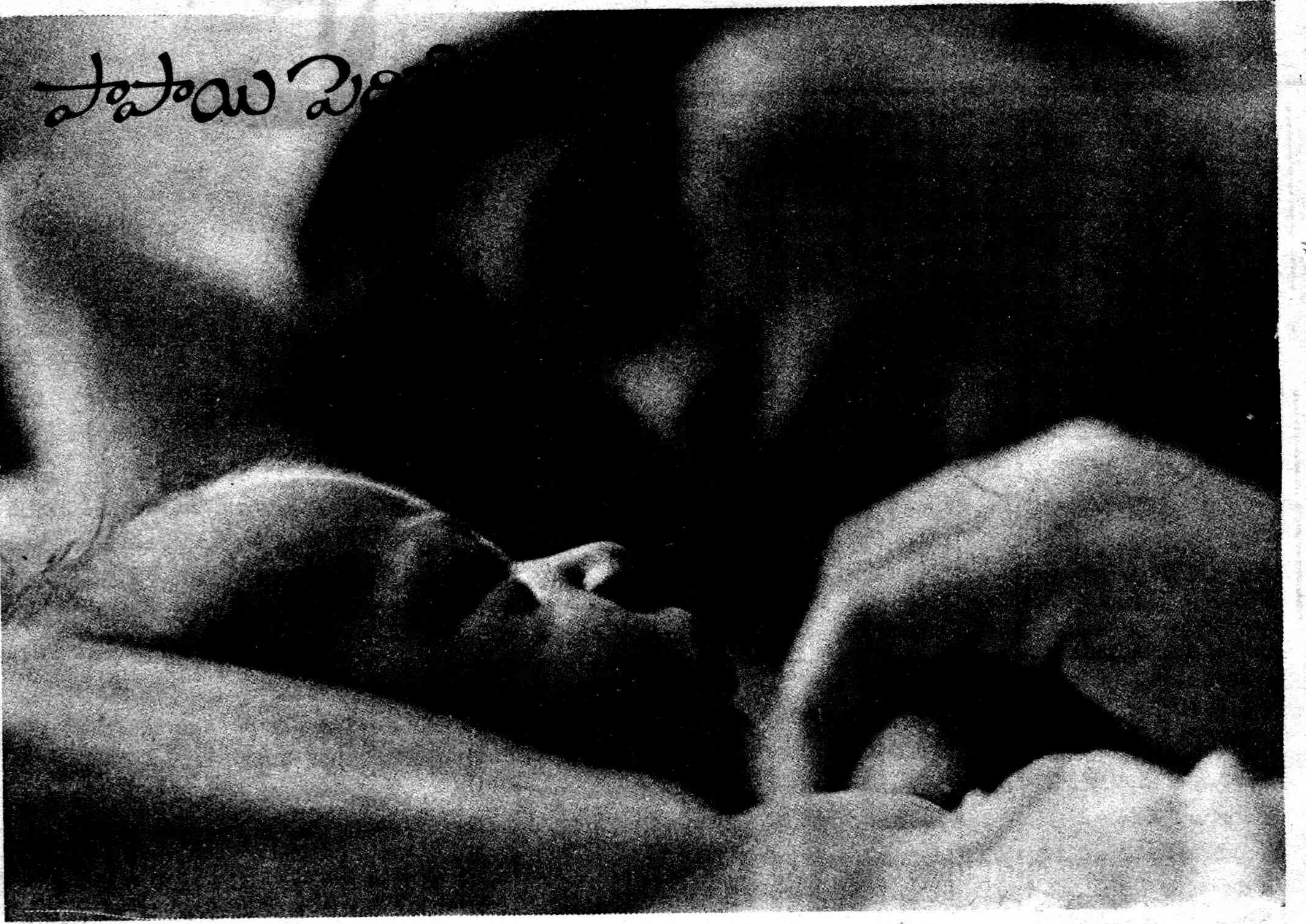
నల్ల పాస్టిన్ ముక్క నుంచి కన్నులు, ముక్కు, నోరు ఆయా ఆకారాలలో కత్తిరించి సింహం ముఖంమీద ఆయాచోట్లలో నలుపురంగు దారం ఉపయోగించి కుట్టాలి. తెలుపురంగు పాస్టిన్ ముక్కనుంచి కంటి పాపలకోసం రెండు ముక్కలు కత్తిరించి వాటిని కళ్ళమీద కుట్టాలి.

అంతే! సింహాకారపు దిండు పూర్తయింది:

ఈ దిండు కుట్టడంలో ఎక్కడన్నా శ్రమ ఉంటే అది ఊలు సాయంతో సింహం జూలు కుట్టడంలో ఉంది. కాని ఆసక్తి ఉన్నవారికి అది పెద్ద శ్రమ అనిపించదు!



# పాపాయి పెట్టిన



‘ఇంత ఉండేవాడు - ఇప్పుడు చూడు ఎంతగా పెరిగిపోయాడో?’....

‘నేను అప్పుడు చూసినప్పుడు మూడు నెలల పాపాయి - ఇప్పుడు చూడబోతే గాను తొడుక్కుని చకచకా పరుగులు పెడుతున్నది!’

పాపాయిల గురించి ఇలా రకరకాలుగా అనుకోవడం చాలామంది వినే ఉంటారు. పాపాయిల పెరుగుదల అంత అకస్మాత్తుగా జరగదు. పుట్టినప్పటినుంచీ ఒక్కొక్క నెల గడిచే కొద్దీ పాపాయికి కొత్త విద్యలు అలవడుతాయి; కొత్త చేష్టలు అబ్బుతాయి.

పాపాయి పుట్టిన నెల రోజులదాకా ఏడవడం మాత్రమే చేస్తుంది. నెల నిండాక గొంతుకతో ఏవో శబ్దాలు చేసే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ఆరు వారాలు నిండిన తర్వాత పడుకున్నప్పుడు తలను అటూఇటూ కదల్చడం, అరవడం వంటివి చేస్తుంది. ఇలా మూడు నెలలు నిండేసరికి

పాపాయిలు సంతోషంగా కేరింతలు కొట్టడం, నవ్వడం, బొమ్మలు పట్టుకోవడం వంటివి చేస్తారు; మాటలో పాటలో వినిపిస్తే శ్రద్ధగా గమనించే ప్రయత్నాలు చేస్తారు; తలయెత్తి చుట్టూ చూడడానికి ప్రయత్నిస్తారు; పక్కకు తిరుగుతారు.

మొదటి మూడు నెలలలో పాపాయి చేష్టలలోనేగాక ఆకారంలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. పాపాయి పుట్టినప్పుడు ఉన్న బరువుకన్నా దాదాపు రెండు కిలోగ్రాముల బరువు ఎక్కువకావడం, దాదాపు 19 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు పెరగడం జరుగుతాయి. ఈ దశలో పాపాయి బరువు - రోజుకు 14 గ్రాముల చొప్పున; ఎత్తు నెలకు 2.5 సెం.మీ. చొప్పున ఎక్కువవుతాంటే నమ్మగలరా?

పుట్టినప్పుడు 3 కిలోల బరువున్న పాపాయి మొదటి నెల 4 కిలోలు, రెండవ నెల 5 కిలోలు బరువుంటుంది; పుట్టినపుడు దాదాపు 45.7

సెం. మీ. ఎత్తు ఉన్న పాపాయి మొదటి నెల 50.8 సెం. మీ. రెండవ నెల 53.3 సెం. మీ. ఉంటుంది.

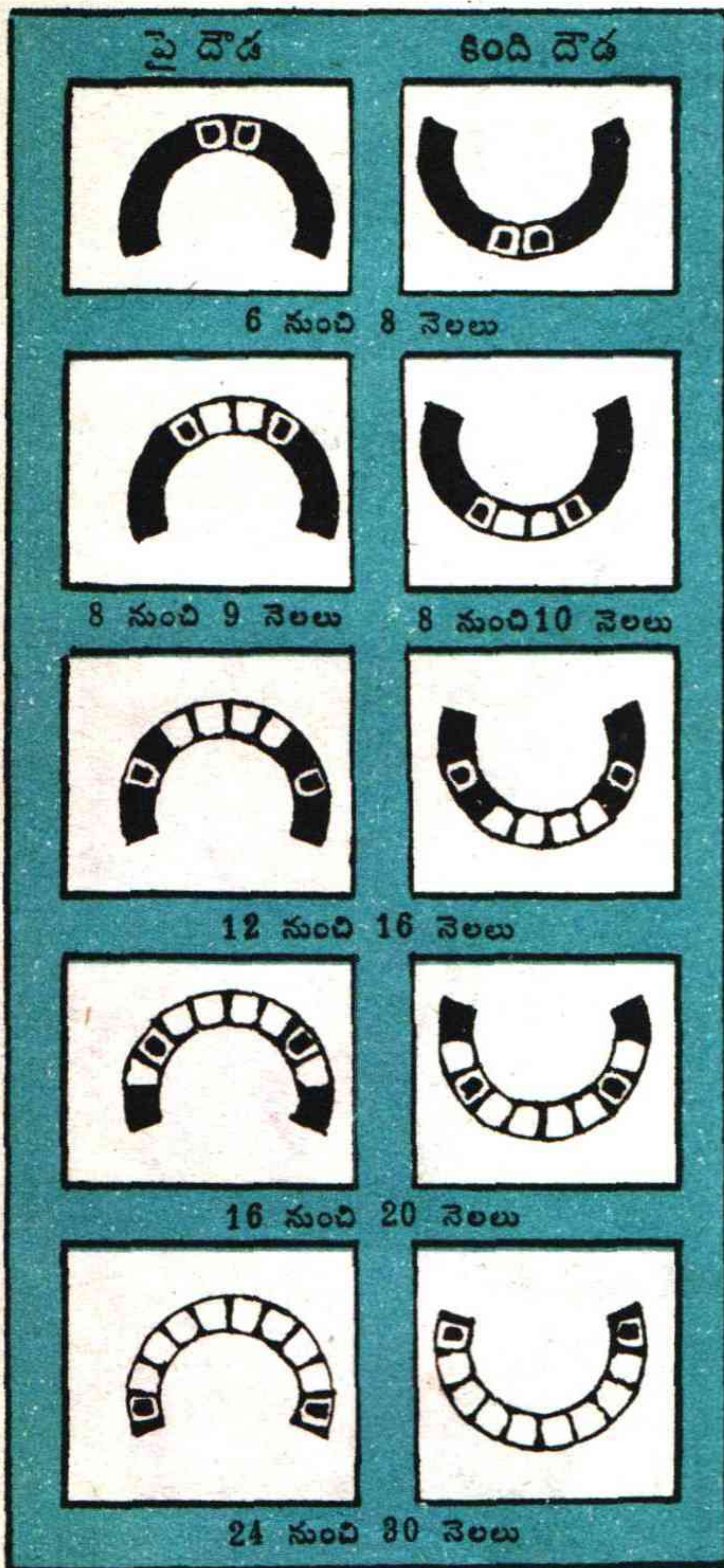
నాలుగవ నెల వచ్చేసరికి పాపాయి చేతులను అల్లలాడించడం అలవాటు చేసుకుంటుంది. వస్తువులను అందుకోవడానికి ప్రయత్నించడం, శబ్దం వినిపించిన వైపుకు తిరగడం వంటివి చేస్తుంది. ఐదవ నెలలో పాపాయి పొర్లడం ప్రారంభిస్తుంది. ఆరవ నెల నిండేసరికి పాపాయి తెలివి ఎక్కువకావడం కనిపిస్తుంది. గట్టిగా నవ్వడం, పాకి వడివడిగా కాళ్ళు కొట్టుకోవడం వంటి పనులు చేస్తుంది; ఉత్సాహంగా వస్తువులు అందుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఏదైనా ఆదారాన్ని అనుకుని కూచోవడం కూడా నేర్చుకుంటుంది.

ఏడున్నరమాసాల పాపాయి-ఆధారం, సాయం లేకుండా కూచోవడంతోబాటు పాకే ప్రయత్నం కూడా చేస్తుంది. ఒక చేతిలోని బొమ్మను మరో



చేతిలోకి తీసుకుంటుంది. తనకు వినిపించిన మాటలను, శబ్దాలను అనుకరించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఎనిమిది నెలలు నిండేసరికి మామూలు పాపాయి 7.7 కిలోల బరువు, 66 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు పెరుగుతుంది. తొమ్మిది నెలలు ముగిసేసరికి చేతులాడించి 'దాదా' అని తొక్కుపలుకులు

**పాపలకు పళ్ళు ఎలా మొలుస్తాయి?**



ఈ చిత్రం సాయంతో పాపాయికి పళ్ళు ఎప్పుడు ఎలా మొలుస్తాయో తెలుసుకోవచ్చు.

మాట్లాడే పాపాయి-కోపాన్నీ, సంతోషాన్నీ సూచించే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. తొమ్మిది నెలల పాపాయి ఏదైనా పట్టు దొరికితే నిలబడే ప్రయత్నం చేస్తుంది!

పాపాయికి ఏడు నెలల ప్రాయం వచ్చేసరికి పళ్ళు మొలవడం ప్రారంభమవుతుంది. 2½ సంవ

త్సరాలు నిండేలోపల దాదాపు 20 పళ్ళదాకా మొలుస్తాయి.

పాపాయికి పళ్ళు మొలవడం ప్రారంభమయ్యే సరికే ఏ సాయమూ లేకుండా కూచుంటుంది. ఎముకలు బలం పుంజుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే జ్ఞానం కూడా పెరుగుతుంది. రుచిచూసి తినడం, వాసన చూడడం వంటివి చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితులలో పాపాయికి తల్లిపాలు పట్టడం మానెయ్యాలి. అలాగే సీసాలో పాలు ఇవ్వడమూ మానితే మంచిది. గిన్నెలో పాలుపోసి తాగిస్తే తాగేలా అలవాటు చెయ్యాలి. ఒక్కసారిగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం మానే వీలు లేకుంటే పాపాయిని రాత్రి నిద్రపుచ్చే ముందు సీసాలో పాలిచ్చినా ఫరవాలేదు. కాని క్రమంగా ఈ అలవాటు మాన్పించాలి.

పది నెలల పాపాయి ఏ పట్టు దొరికినా పట్టుకుని తప్పటడుగులు వేస్తుంది. ఒకటి అరా మాటాడుతుంది. ఏడాది నిండే లోపలే పాపాయిలు మనం మాట్లాడేదాన్ని అర్థం చేసుకునే స్థితికి వస్తారు. 'దాదా' 'మామా' అంటూ తొక్కు పలుకులు వల్లిస్తారు. బొమ్మలు ఎత్తి పారెయ్యడంలో ఉత్సాహం చూపిస్తారు. ఏ సాయమూ లేకుండా నిలబడి నడిచే ప్రయత్నం చేస్తారు; నవ్వి ప్రోత్సాహమిస్తే చేసిన పనిని మళ్ళీ చెయ్యడానికి ప్రయత్నించి సంతోషిస్తారు.

**పాపాయికి ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలి?**

పుట్టినప్పటి నుంచి 6 వారాలు దాకా-తల్లిపాలు.

7 నుంచి 12 వారాల మధ్య-పాలు-పళ్ళరసం (రోజుకోస్పూను)- పాలతోపాటు రోజుకు రెండు సార్లు రాగిపిండి వంటివి కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

13 నుంచి 24 వారాలు-కాస్త గట్టి పదార్థాలు (దాన్య పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు) దుంపలు-కందిపప్పు వంటి పప్పు దినుసులు; అరటిపళ్ళు.

25 నుంచి 32 వారాలు-స్పూనుతో పెరుగు తినిపించవచ్చు; ఉడికించిన కాయగూరలు, బిస్కట్లు, బాగా తరిగిన మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు-కొద్దిగా పెరుగన్నం, రెండుసార్లు ఉడికించిన ఇడ్లీ.

33 వారాల నుంచి ఏడాది దాకా-పాలలో ఉడికించిన బ్రెడ్డు; అన్నం, పప్పు, పాలు, చేపలు; ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు; మామూలు కుటుంబ ఆహారం.

## వనిత మాటల కొలువు-11

సరైన సమాధానం

1	వ	ఛా	12	ది	ని	2	త	ర	హ
3	సు	ల	శ	ల	స				
4	త	నూ	జ	ప్రా	కా	ర	ము		
6	కా	లు	మో	య					
7	ల	గా	య	ని	వి				
8	ము	ధ	రా	లు	జ	దు	వ		
10	ము	ద	ము	జ	ల	ద	ము		

పై సమాధానంతో సరిపోయే సమాధానాలు పంపినవారు ఐదుగురు. వారు.

పి. సరస్వతి

విలూరు-2

ప. నెలమంగతాయారమ్మ  
మద్రాసు-1

ఎం. లలిత

ఫోర్ బే క్యాంపు (ఎల్. ఎస్. ప్రాజెక్టు)

పి. ఉమ

హైదరాబాదు-20

కె. దాక్షయినీదేవి

మద్రాసు-82

బహుమతి మొత్తం 116 రూ. లను ఈ ఐదుగురికీ సమానంగా పంచి అందజేస్తున్నాము.



నిగ్రహానికి మారుపేరైన నరహరిని ఈ నెర జాణ ఆకస్మిక చర్య ఏ మాత్రమూ విచలించుని చేయలేదు.

అతడు అసహ్యంతో ఒక పురుగును చూచినట్లు చూచాడామెను చీత్కారంతో. తన ఒడి నుండి ఆమెను త్రోసివేస్తూ లేచి నిలబడ్డాడు. “మనిషికి పశువుకూ భేదం ఈ విషయంలోనే!” అంటూ చకచకా నడకసాగించాడు.

పగబట్టిన నాగినివలె బుస్సు మన్నది—అవ మాన జ్వాలతో రగిలిపోతూన్న కస్తూరి.

“చింత చచ్చినా పులుపు చావలేదట! ఇంకా ఏం చూచుకొని అంత మిడిసిపాలు? ఇంత వాజమ్యపు గనుకనే అలా బొమ్మను చేసి ఆడించింది నీ పెళ్ళాం. చూచుకో! నీ బ్రతుకును యింకా రచ్చకెక్కించకపోతే నేను కస్తూరిని కాను. నాతో వైరం నాగుబాముతో చెరలాటమని ఇంకా తెలియలేదా?” వెనుక నుండి వినవస్తున్న ఆ ప్రలాపనను విననట్లే ముందుకు సాగిపోయాడు నరహరి. కానీ కస్తూరి మాటలలోని ఆఖరి వాక్యం అతడిని విషభాణంలా పొడిచి అతడిలో రకరకాల ఆలోచనలను రేకెత్తింపజేసింది.

“నాతోవైరం నాగుబాముతో చెరలాట మని ఇంకా తెలియలేదా?”

“ఇంకా తెలియలేదా?”

అంటే ఇదివరలోనే తెలిసి వుండవలెనని భావమా? అంటే ఆమె అంతర్యం ఏమిటి?

అతడి యోచనలు పరిపరి విధాలుగా పరుగులిడ సాగాయి.

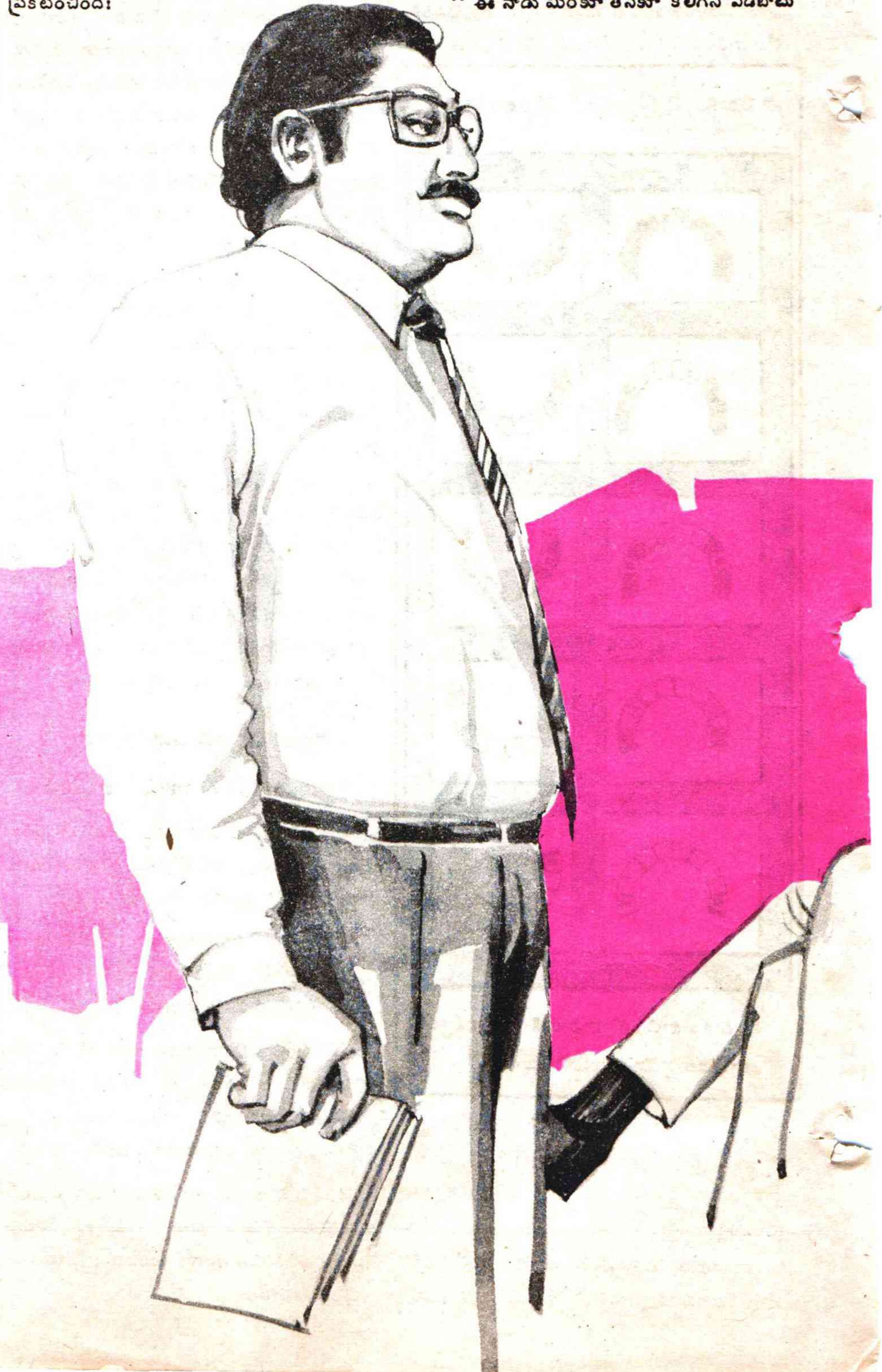
నీతి నియమాలకు ప్రాముఖ్యమీయని తలిదం

ద్రుల సంతానం కస్తూరి. ఆమెదసలే ఏ ఎండకా గొడుగు పట్టే స్వభావం.

అంతే కాదు; ఆమెకు పురుషులాలస అధికం. అనేకసార్లు అనేక విధాల తనపై కోరికను ప్రకటించింది:

అంతే కాదు; తన వివాహం కాగానే తీవ్ర అసంతృప్తికి లోనై, ఆ అయిష్టతను పలు రూపాల వ్యక్తీకరించి, మీరను తన సమక్షంలోనే నిరసించింది.

“ఈ నాడు మీరకూ తనకూ కలిగిన ఎడబాటు



495051

మీర పరిస్థితి రామదాసుకూ, పార్వతికీ బాధ కలిగించింది. రామదాసు తాను వెళ్ళి నరహరితో మాట్లాడుతానంటే మీర వద్దన్నది. రామదాసు నరహరికి ఉత్తరం రాశాడు. మీర తన ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించిందని బాధ పడ్డాడు నరహరి. ముభావంగా ఉన్న అతణ్ణి కస్తూరి వలలో వేసుకోవాలని ప్రయత్నించింది.

525354



ఆమెకు ఆనంద హేతువైన దంటే?"

అడదాని అసూయ అనేక కార్యాలను చేయించ గలదనేది లోక విదితం:

నీచని వదలి రస్తాపై అడుగిడిన అతడి ఆలోచనలకు సాతాత్తుగా అంతరాయం కలిగింది.

సక్రమ ప్రక్కనుండే దూసుకు పోయిన కారులో-ఆమె ప్రక్కనే కూర్చుని కబుర్లు చెప్తున్న భాస్కర్ ను గుర్తించగలిగిన నరహరి మెదడూ మనసూ మరింత వికలమైనవి.

"వదినకే అతడు మిత్రుడు...." అనాటి రజని కథనం తిరిగి చెవులలో హోరెత్తింది.

ఏమిటిది? ఏమిటి విష వలయం: ఆలోచనల కెక్కడా లంకెలు కుదరడం లేదు:

కస్తూరి భాస్కర్:

భాస్కర్ రజని:

మీరా.....

'చీచీ, ఆ దుష్ప్రత్యానికీ మీరాకు పోలికా?'

మీర నడవడిని గురించి అనుమానించడం

అతి హేయంగా భావించిన మనసు చీకరించింది.

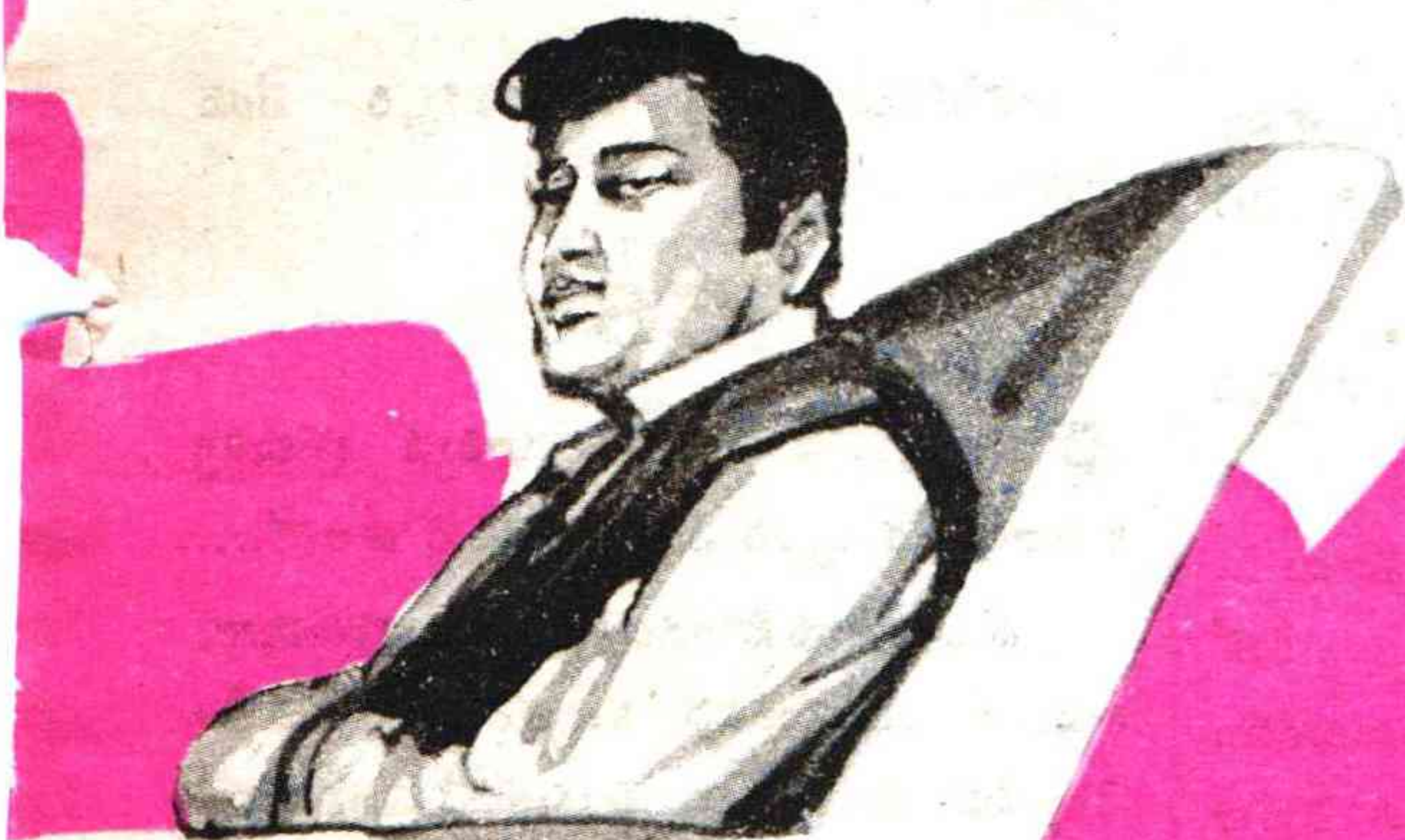
"అడుగుడుగునా ప్రతి మాటలో, చేష్టలో, కదలికలో అతి దర్పమూ ఉన్నతీ వెల్లివిరియ జేసే మీరాకూ ఈ చౌకబారు ఘటాలకూ పోలికా?" అనుకున్నాడు అతడు.

ఇంతకాలమూ ఆగ్రహ వివశత మాటున మరుగుపడిన విజ్ఞతా విచక్షణలు యిప్పుడు మేల్కొన్నాయి.

"ఎటువంటి పరుష పదాలతో అవమానించి అమానుషంగా ప్రవర్తించావ్ అర్థాంగి పట్ల?" అని అడుగుతూన్న అంతరాత్మ ముందు సిగ్గుతో తల వంచాడు.

55

"వీ 'పూజారిణి' చిత్రానికి అమితమైన ఆదరణ లభించుతున్నది. రెండువందల రోజులుపైన ఆడగలదు. అందలి పాటలు, కథా అన్నీ ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి. మీరు మరలా మరలా యిటువంటి చిత్రాలే తీయండి!"



# పూజారిణి

## ఆరెకపూడి (కాడూరి) కృష్ణాక్షరదేవి

చిత్రం విడుదలైన అన్ని కేంద్రాలనుండి ఒకే సమాచారం: ఒకే అభ్యర్థన. ఇక అభిమానులైన ప్రేక్షకుల నుండి నరహరికి వచ్చే ఉత్తరాలకు అంతే లేదు.

చిత్రం సాధించిన అఖండ విజయం దానిలో నటించిన నటీనటులకు, సాంకేతిక నిపుణులకు అందరికీ ఆనందకారణమైనది.

కానీ ఆచిత్ర సృష్టికర్త మాత్రం ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించలేని దౌర్భాగ్య స్థితిలో వున్నాడు. ఒకటా, రెండా? ఎన్ని ఎన్ని జ్ఞాపకాలు ఆ నామం వెంట: మరెంత గుండెమంట?

'పతి పచ్చదనాన్నే కోరే ఈ పూజారిణికి ఏమి స్వార్థముంటుంది, పసుపు కుంకుమలతోనే తరలి పోవాలనే అల్పమైన కోరిక మినహా?' ఆవేశంతో, సజల నయనాలతో అంటూన్న మీర కనుల ఎదుట నిలుస్తుంది ఒకసారి.

'పోతనగారు ఒక ఘట్టం పూరించలేక సతమత మౌతుంటే, ఆ య న యింటలేని సమయాన శారదాదేవే స్వయంగా వచ్చి పూరించినదట!' కొంచెంగా అంటూ చిలిపిగా చూచిన ఆ మూర్తి దర్శనమైనట్లే అనుభవ మౌతుంది మరొకసారి.

'సతీపతుల మధ్య సరసమూ వుండవచ్చు. విరసమూ సంభవించవచ్చు. మీ ప్రేమకు సంతోషించినట్లే మీ చెంప పెట్టునూ భరించాను. కానీ మీ పరివారమందరూ నన్నవమానించేందుకు వీలేదు!' ఖచ్చితంగా మాట్లాడే ఆమెకు మరెవరు సాటి?

క్షీర నీరాలవలె కలసిపోయిన తమ నడుమ ఆమె జన్మ వృత్తాంతం నాగుబామై నాట్యం చేస్తూన్నది.

'అబ్బా! ఎంత బాధాకరంగా వున్నదీ ఎడబాటు!'

'మీరను చూడవలెనని వున్నది. ప్రసవ సమయం సమీపించుతున్నది.'

అతడు ఏదేదో అనుకుంటున్నాడు.

"నరహరి:"

ఆ పిలుపుతో అతని ఆలోచనలకు అంతరాయం కలిగింది.

వచ్చిన వ్యక్తి కస్తూరి తండ్రి సర్వేశ్వరావు.

"అనుకోని విజయం సాధించిందో మన పూజారిణి! కనకవర్ణమే కురుస్తోంది!" అతి ఉత్సాహంగా అన్నాడు.



“ఈ!” నరహరి నిరాసక్తిగా ఈ కొట్టాడు.

“మరి: తర్వాతి కార్యక్రమం?”

నరహరి జవాబివ్వలేదు.

“కస్తూరికి చిత్రాలలో నాయకనై పోవాలనే క్రొత్త ఉబలాటం పట్టుకున్నదీ మధ్యన.....తన స్నేహితుడట—ఎవరో ఓ క్రొత్త కుర్రాడిని హీరోగా చేద్దామంటోంది. ఈ రోజుల్లో క్రొత్త వాళ్ళకి అవకాశాలిచ్చి తీస్తున్న ‘లో బడ్జెట్’ పిక్చర్స్ బాగానే వుంటున్నాయా?”

ఈసారి నరహరి మాట్లాడలేదు.

“అహహహ్లా....” తన మాటలకు తానే మెచ్చు కోలుగా నవ్వాడు సర్వేశ్వరావు: “పిల్లలు—చిన్న వాళ్ళు—అనుకుంటాం కానీ వాళ్ళ తెలివి తేటలే అద్భుతంగా వుంటున్నాయి రోజుల్లో. కస్తూరి ‘అయిడియా’ గొప్పదే!”

అతడి పిగ్గులేనితనం నరహరికి లోలోన జగుప్ప కలిగించింది. ‘అచ్చుపోసిన అంటోతులల్లే తిరుగుతూ కాపురాలు కూర్చేవాళ్ళు కన్నవాళ్ళకి మాత్రం యింకా చిన్నపిల్లలే!’ అనుకున్నాడు అతడు.

“అరె! మాట్లాడవేం నరహరి? క్రొత్త వాళ్ళతోనేమిటని భయం వేస్తోందా? అదేమీ లేదు. నేను చూశాను. కుర్రాడు చక్కగావున్నాడు. అంతో యంతో సంగీతం కూడా వచ్చు. ఆ చాన్సుల కోసం కూడా చూస్తున్నాడు.”

“ఎవరతడు?” ఆరాగా అడిగాడు నరహరి.

“ఎవడో....మెడిసిన్ చదువుతూ వదిలేసి వచ్చాడట. పేరూ.....ఆ.. మన సంతోషరావు మేనల్లుడట. అతడూ వచ్చాడు నా దగ్గరకు.”

“ఆ!”

“ఆ.. అవన్నీ నే చూచుకుంటాను. నువ్వు మంచి కథ చూడు.”

“నేను....ఇక ఈ వ్యాపకం మానివేయాలను కుంటున్నాను!” నెమ్మదిగా దృఢంగా అన్నాడు నరహరి.

“ఏమిటి?” ఉలికి పడుతూ చూచాడు సర్వేశ్వరావు. అంతలోనే నవ్వేస్తూ, లేచి వచ్చి నరహరి వీపుపై ఆస్థాయంగా తట్టుతూ అన్నాడు: “ఏమిటంత డీలాగా వున్నావ్? విన్నానులే. ఏవేవో జరుగుతూనే వుంటాయి. టేకిట్ ఈజీ, జీవితం ‘ఎంటాయ్’ చేయటానికి: మజా చేసుకోవటానికి, అంతే. మరచిపో: మరో

ప్రయత్నం చేయి. అంతే. ఈ రంగంలో ఎంత పేరున్నది నీకు? ఇక్కడ నిలద్రొక్కుకు నిలబడటం మాటలా? అందరూ ఈ ‘పీర్ట్’లో ప్రకాశించాలని నానా తాపత్రయాలూ పడ్తుంటే నువ్వు మానేస్తావా? ఏమిటోయ్ ఈ క్రొత్త డోరణి?”

నరహరి వింటున్నాడో లేదోనని చూడకుండా దారాళంగా ఉపన్యాసమూ, బోధనలూ చేసేసి వెళ్ళిపోయాడు.

వెళ్ళు వెళ్ళు చేతిలో వున్న ఓ రెండు పుస్తకాలు అతడి మేజాపై వదిలి, “ఈ మధ్య పత్రికలలో ఏవేవో మంచి కథలే వస్తున్నాయంటున్నారు. మనదేశపు కథలైతే చొకలో తేలిపోతాయి కూడా....నాకేం తెలుసూ ఆ మంచి చెబునూ? ఈ పత్రికలో ‘జారిజీ’ అనే కథ బాగుందంటున్నారంతా. నచ్చితే తర్వాతి విషయాలు చూద్దాం.” అన్నాడు.

సర్వేశ్వరావు నిష్క్రమించిన వైపుగానే చూస్తున్న నరహరి ఆలోచనలు ఎక్కడో వున్నాయి.

తన మనసులో ఇటీవల లీలగా మెదలుతున్న అనుమానం నిజమనే ఆధారం దొరికింది నేటి సర్వేశ్వరావు మాటలవల్ల.

అతడి మానసిక స్థితివలెనే బయట హోరున గలివాన చెలరేగింది.

‘కస్తూరి భాస్కర్లు స్నేహితులన్నమాట!.... దానికి మగవాళ్ళ వేట అలవాటే! ఒక్కొక్కడితో రెండు మూడు నెలలు మాత్రమే తిరుగుతుంది! వాడి డబ్బంతా హరించాక - లేదా వాడిని ఏదైనా చేయరాని కార్యం చేయటానికి ఉపయోగించుకున్న తర్వాత, ధరించిన వలువలు మార్చినంత తేలికగా వాడిని వదిలి మరొకడికి గాలం వేస్తుంది. ఇంత వరకూ ఆ గాలానికి ఎరగా చిక్కకుండా తప్పించు కున్న తనలాంటి వాళ్ళను వ్రేళ్ళపై రెక్కింప వచ్చు....అందుకే తనపైనా మీరపైనా కక్ష సాధించటానికి - మీర రహస్యాలను లాగటానికి ఈ భాస్కర్ గాడిని పట్టిందన్నమాట!

అనాడు....తాను నర్సింగ్ హోంలో కల్చకం మరణ సమయంలో భాస్కర్ ను చూడటం—

మరొకనాడు....తాను గ్రామాంతరం నుండి రాగానే కస్తూరి పనిమాలా తన ఆఫీసుకు వచ్చి మీర విషయంలో హేళనగా మాట్లాడి ఆమె ‘కల్చకం నర్సింగ్ హోం’ కు రోజూ ఎందుకు

వెళ్తున్నదో తెల్పుకోమనడం....

మబ్బులు వీడిపోయాయి.

అనాడు కస్తూరి అలా హేళన చేసి కవ్వించక పోతే తనకు కోపం వచ్చి వుండదు.

ధుమధుమలాడే తనను చూచి మీర ఏమీ చెప్పలేక బెదిరిపోయింది.

‘పాపం, ఎంత మానసిక ఖోభకు గురి అయినదో కదా మీర?’

‘జరిగినదేదో జరిగింది - మీరను తీసుకురానా వెళ్ళి!’

కానీ, ఏ ముఖంతో వెళ్ళేది?

ఇప్పటి సంగతులన్నీ ఏమైనప్పటికీ, అనాడు వివాహ నిర్ణయ సమయంలో ఈ యథార్థాన్ని దాచడం ద్వారా అటుపక్షపువారు తప్పిదం చేసినట్లు కాదా?

వెళ్ళిన తర్వాత మీర ఒక్క ఉత్తరమైనా వ్రాసిందా?

అమెకే అంత పట్టదలైతే తానెలా వెళ్ళ గలడు?

ఆలోచనలు అతణ్ణి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయ సాగాయి.

## 56

భారత ప్రీ హక్కులను గూర్చిన ప్రభుత్వ శాసనాలు నేడున్నంత పటిష్ఠంగాలేని రోజులలో....

తన అద్వితీయ సౌందర్యమే తనకు శత్రువుగా, శాపంగా పరిణమించిన కల్చకం అనే పదిహే డేళ్ళ బీద యువతిని నలభై ఆయిదో సంవత్సరం నడుస్తున్న అగర్బశ్రీమంతుడు శ్రీనివాసరావు మూడవ వివాహం చేసుకోవడంతో ‘జారిజీ’ కథ ఆరంభమైనది.

తనపైగల అపప్రథనూ లోకనిందనూ నమ్మి లోకులందరితోపాటు తనను అసహ్యించుకొని ఏనాడూ ముఖం చూడని కుమార్తెను బ్రతిమాలి బామాలి అంత్యసమయంలో సిలిపించుకొని తన దీనగాథను స్వయంగా వినిపించుకున్నదా ప్రీ.

మనశ్శాంతిలేని నరహరి ప్రకాంతంగా చదవ లేకున్నాడు ఏ రచననూ కూడ.

ఏదో యథాలాపంగా వుటలు తిరుగవేస్తూన్న అతడిని, తనకు తెలియకనే అందలి కథాంశం ఆకర్షించగా, దీక్షగా చదవడం ప్రారంభించాడు.

“దబ్బున్నవాడు ఎన్ని పెళ్ళిళ్ళయినా చేసుకో



గలడు. డబ్బులేనివాళ్ళు ఆదనంతానాన్ని ఎలాగైనా విరగడ చేసుకోవాలని చూస్తారు. ఫలితంగా నా బ్రతుకు బలైపోయింది. చూస్తూ చూస్తూ చావ లేక ఆ పెళ్ళికి తల వంచానే కానీ ధనరాసుల మీది లాలసతో కాదు. ఆయినా తప్పంతా నాదే నన్నట్లుగా ఎన్నో నికృష్టపు మాటలను వినవలసి వచ్చేది.

“మొదటి భార్య చనిపోయిందట. ఆదృష్ట వంతురాలే! ఆమె కూతురు నా కంటే పెద్దది. రెండవ భార్య బ్రతికేవున్నది; ఇంటి వద్దనే వున్నది. ఆమెకు ముగ్గురు ఆడపిల్లలు; మూడవ కూతురు నా వయస్సున్నది!”

శ్రోత భయకంపితురాలై నట్లుగా చూడసాగింది.

వక్త నిర్జీవహాసం చేసింది. “వినటానికే ఘోరంగా వున్నది కదూ? ఇవన్నీ అనుభవంలో ఎదుర్కొన్న నా స్థితిని ఊహించు మరి....శరీర సౌందర్యంతో మగవాడిని వలలో వేసుకొనే భోగ ప్రిగా జమకట్టి మాట్లాడేవారు ఆ యింట నా సవతి పరివారమంతా నన్ను. బీదదాననైన నాకు అధికారం హస్తగతం చేసుకొనే వివేకం లేక పోయింది.

“ముందు భార్య ఆమె తమ్ముడినీ, విధవ మేనత్తనూ, మరెవరెవరినో పిలిపించింది పుట్టింటి నుండి. అందరూ యిక్కడే తిష్టవేశారు. నేను కదలినా మెదలినా వెయ్యికళ్ళు నన్ను గ్రుచ్చి గ్రుచ్చి చూస్తూ, తమ చూపులతో చెండుకుతినేవి.

“బీదది, ఈ యింటి దానికి వుండవలసిన అర్హతలు కూడా లేవు. వయస్సులోనిది ముసలి మొగుణ్ణి ఎందుక్కట్టుకుంటుంది? పుష్కలంగా డబ్బుతో తులతూగ వచ్చు; కోరికలు తీరటానికి చాలుమాటు భాగోతాలు వుండనే వుంటాయి.

“ఘోరమైన ఈ విసుర్లు విని వణకిపోతూ గది వదలి బయట అడుగిడడానికే భయపడుతూ బందీలాగ పడి వుండేదానను. కనీసం భర్తకు నా కష్టసుఖాలు చెప్పుకోగల తెలివి కూడా వుండేది కాదు. ఆయనకు ఊపిరాడనన్ని పనులు వర్తక వ్యాపారాలతో - తీరికైనప్పుడు ఏ అర్థరాత్రో ఆప రాత్రో రావడం, నా అందంతో అడుకోవడం మినహా మరేమీ అక్కర్లేకపోయేది. ముసలి భర్తకు వయసు భార్యపై వుండే అనుమానాలన్నీ కూడా వుండేవి. నా అందాన్ని ఆరాధించడంతో బాటు, తప్ప త్రాగిన విషాలో వున్నప్పుడు నన్ను చావ బాదడం కూడా జరుగుతుండేది. నన్ను

# “దీపావళి” నవలా రచనల సారాంశం

మొదటి బహుమతి రూ. 3,000

రెండవ బహుమతి రూ. 2,500

మూడవ బహుమతి రూ. 1,500

- ☐ పాత, కొత్త రచయిత్రులెవరయినా సరే, ఈ నవలల పోటీలో పాల్గొనవచ్చును.
- ☐ మొదటి మూడు స్థానాలలో ఎన్నికైన నవలలకు పైన ప్రకటించిన ప్రకారం ధనరూపంలో బహుమతులు వుంటాయి!
- ☐ ఈ మూడే కాకుండా, తక్కినవాటిల్లో బాగున్న కొన్ని నవలలను కూడా ప్రచురణకు స్వీకరిస్తాము. వాటికి కూడా మంచి ప్రతిఫలం వుంటుంది!

పాటించవలసిన చిన్న విబంధనలు:

- \* ప్రిలకు సంబంధించిన ఎలాంటి సమస్యనైనా ఇతివృత్తంగా తీసుకుని నవలా రచన జరగాలి.
- \* లిఖిత ప్రతి తావు (ఫుల్స్కేప్) సైజులో 200 పేజీలకు తగ్గకుండా; 250 పేజీలకు మించకుండా వుండాలి.
- \* నవలలో కొట్టివేతలూ దిద్దుబాట్లూ లేకుండా, గజిబిజి రాత కాకుండా, శుభ్రంగా తెలిసేలా, వుండాలి. పేజీకి ఒక పక్కనే పిరాతోనే రాయాలి.
- \* ఈ నవల ఏ తెలుగు రచనకుగాని, ఇతర భాషా రచనకుగాని - అనుకరణగాని, అనువాదంగాని కాదని - పూర్తిగా సొంతంగా రాసినదేననీ, ఇదివరలో ఏ రూపంలోనూ ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ప్రచురణగాని ప్రసారంగాని కాలేదనీ - హామీ పత్రం రాసి, సంతకం చేసి నవలతోపాటు జత చెయ్యాలి.
- \* నవలలో వాడే భాష తేలికగానూ, వ్యావహారికంగానూ వుండాలి.
- \* స్వీకరింపబడిన నవలలోని భాగాలను ఎక్కడైనా అవసరమైతే తొలగించడానికి గాని, తగ్గించడానికిగాని 'వనిత' సంపాదకవర్గానికి హక్కు వుంటుంది.
- \* స్వీకరింపబడిన రచనలు 'వనిత' లో 'నవల'గా ప్రచురింపబడతాయి. నవల మీద ఈ ప్రచురణ హక్కు తప్ప, ఇంకెలాంటి హక్కులూ 'వనిత' కు వుండవు. నవలకు సంబంధించిన తక్కిన హక్కులన్నీ రచయిత్రువే.

నవలలు చేరవలసిన ఆఖరు తేది: 14-8-1976

- ☐ స్వీకరింపబడిన నవలను రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్ లో తిప్పి పంపడానికి వీలైనన్ని స్టాంపులు నవలతోపాటే పంపాలి. ఈ విషయమై సంపాదకవర్గం లేఖ రాసేంతవరకూ ఎలాటి ఉత్తరాలూ రాసి ప్రయోజనం వుండదు.
- ☐ ఉత్సాహం గల రచయిత్రులు ఈ పోటీలో పాల్గొని, ఈ ప్రయత్నాన్ని జయప్రదం చెయ్యగలరని ఆశిస్తున్నాము.
- ☐ మొదటి బహుమతి పొందిన నవల 15-10-76 "దీపావళి సంచిక" లో ఆరంభమవుతుంది.



చూడడానికి నా పుట్టింటి వాళ్ళు రాకూడదు. కారణం - బీదవాళ్ళు ఆ గొప్ప భవంతిలో అడుగిడరాదు. గొప్ప యింటి ప్రీతైన నేను బీద ఇంట అడుగిడరాదు. కర్మ అని సరిపెట్టుకుంటూ ఈ గరళపానాన్ని చేస్తూండేదాన్ని..... ఒకనాడు...

\*

“చిన్నమ్మగారూ! మీ నాన్నగారికి చాలా జబ్బుగా వున్నదట. ఒక్కసారి మిమ్మల్ని చూడాలంటున్నారట.” అని గుమాస్తా సుబ్బారావు తెచ్చిన కబురు విని తల్లిడిల్లిపోయాను.

“మీకి విషయం ఎలా తెలుసు?” అడిగానతడిని.

“మీ తమ్ముడు వచ్చి చెప్పాడు.”

“మరి .... మరి .... నాకు కనిపించలేదే?” ఉక్రోశంతో అడిగాను.

“క్షమించండి. అయ్యగారు మీ వారెవరీ.... రోపలికి రానీయవద్దన్నారు....”

“అయ్యగారు ఈళ్ళోలేరుగదా! రానిస్తే ఏం మునిగిపోయింది?” విస్పహాయ క్రోధంతో ఊగిపోయాను.

“మన్నించాలి. పెద్దమ్మగారూ వారూ కూడా అలాగే కానించారు.”

అసహాయతతో అవమానం, బాధ, శోకం ముప్పిరి గొనివచ్చాయి.

“సుబ్బారావుగారూ, ఒక్క సహాయం చేయగలరా?” దీనంగా అడిగాను.

“ఏమిటండీ?”

“మళ్ళీ మీ అయ్యగారు వస్తే వీలుపడదు. ఒక్కసారి నేను వెళ్ళి మా నాన్నగార్ని చూచి వస్తాను. కారు తీయిస్తారా?”

“కొద్దిగా తటపటాయిస్తూనే, ‘అలాగే’ అన్నాడు సుబ్బారావు. భర్త నీచపు అనుమానాలూ అంక్షలూ నడుమ, ఇతర పరివారపు అవమానాలూ అధికారాలూ భరిస్తూ భయపడుతూ బ్రతికే నా పైయింటి నొకరైవరికి భయభక్తులులేవు. నాకై నేను ఎవరికి ఏ పనీ పురమాయించను కూడా. కానీ సుబ్బారావు మాత్రం నాతో ఎప్పుడు మాట్లాడవలసివచ్చినా వినయ విధేయతలతో గౌరవముంచే మాట్లాడేవాడు.

“మరొక ఉద్యోగి, నోఖరూ ఎవరైనా అయితే అసలు నా వరకూ ఈ వార్త చేరకపోయేదే.

“చూడండి. నేను మన బిల్డింగ్ లపై అద్దె

వసూళ్ళకోసం వెళుతున్నాను. ఆ కారులోనే రండి. కానీ అలస్యం చేయకూడదు మరి!” అన్నాడు సుబ్బారావు.

“అలాగే.”

“పైపాయిడ్ జ్వరంతో బాధపడుతున్న తండ్రికి వైద్యం జరిగే సదుపాయం లేదు; కుటుంబ పెద్ద మంచమెక్కడంతో కుటుంబావసరాలు కూడా కుంటువడ్డాయి. తండ్రి కూతుళ్ళం ఒకరినొకరు చూచుకుని బావురుమన్నాం. అదయనీయ స్థితిని చూచి కరిగిపోయిన సుబ్బారావు రెండు వందలు తీసి యిచ్చాడు. ‘నేనేలాగో రెక్కల్లో సర్ది చూపుతాను రెండి!’ అని అభయ మిచ్చాడు నాకు.

“అవిధంగా సుబ్బారావు సౌహార్ద్రతవల్ల నా తలిదండ్రులను అప్పుడప్పుడు చూచుకొనగల అవకాశమూ, సంకట పరిస్థితులలో అర్థికంగా అడుకొనే శక్తి కలిగింది. అయితే, ఈ వార్త నా సవతి ఆయన చెవికి చేరవేసి పుణ్యం కట్టుకున్నది అనే విషయం నేను గ్రహించలేక పోయాను. నాకు చావుదెబ్బలూ, నాపై నిఘా ఎక్కువయ్యాయి.

“నాకు ప్రసవ సమయం సమీపించింది. మొదటిసారి ప్రసవం పుట్టింట జరగాలని ప్రాదేయ పడుతూ మూడుసార్లు వచ్చిన నా తండ్రి కుక్కలా కసరి కొట్టబడటమే కాదు; కనీసం ప్రసవానంతర మైనా నన్ను బిడ్డనూ కంటితో చూచుకోవటాని కూడా అనుమతించబడలేదు.

“బిడ్డవుట్టిన అనంతరం భర్తకు నాపైగల మోజు కూడా అంతరించిపోయింది. దెబ్బలూ, విరసనలూ, నిబంధనలూ అధికమైనాయి. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తనకు నా అడ్డు తొలగించుకోవటానికి వేచి వున్నది నా సవతి.

“అలా సంవత్సరం వరకం గడచింది. తలి దండ్రులనూ, తోబుట్టువులనూ చూడాలని నాకూ తహతహగా వున్నది. అవకాశం కొరకు చూస్తున్నాను.

“తమ్ముని వివాహం కుదిరింది. అహ్వనింప వచ్చిన నా తలిదండ్రులు వీధి గేటువద్దనుండే అవమానించి సంపద్యారు.

“ఈ మేడలలో కారులలో దర్జాగా వున్నది కూతురని సంతోషించు. ఎందుకా మురికి గుంటల లోకి పిలుస్తావ్?” అని ఆయన అంటూంటే

స్పష్టంగా విన్నాను మేడ వరండా నుండి. నా సహనం చచ్చిపోయింది.

“నాకు సహాయం సానుభూతి అందజేసేది ఆ యింట సుబ్బారావు ఒక్కడే. తమ్ముని వివాహం కళ్ళారా చూచుకొని, కన్నవారిని తనివితీరా చూచుకొని, నా బిడ్డను వారికి చూపి సంతోషంగా తిరిగి వచ్చిన నేను, నాతో వున్న సుబ్బారావు-వీధి గేటులో హంటర్ చేతబట్టి విలబడి వున్న నా భర్తను చూచి గజగజ వణకిపోయాం.

“మా యిద్దరికీ సంబంధం అంటగట్టి కారు కూతలు కూస్తున్నప్పుడు తప్ప నాకు తెలియ లేదు సుబ్బారావు అందగాడనీ, యువకుడనీ. తాను వయసుమళ్ళిన అనాకారిననే న్యూనతతో ఆయన బాధపడుతుండాలి-అందుకే అటువంటి పాడు తలంపు కలిగింది. ఆయనకు మద్దతుగా మొదటి భార్య ఆమె అన్నదమ్ములూ వగైరా పళ్ళికిలిస్తూ ఒక్కో సమిధవేస్తూ వేడుకచూడ సాగారు.

“ఇక నా గోడువినేదెవరు? చేతులు నొప్పి వుట్టేవరకూ కొట్టికొట్టి-‘పోయి ఇక వాడితోనే కులుకు, వీధి కుక్కకు సింహాసనం విలువ తెలుసా?’ అని బయట రోడ్డు మీదకు ఈడ్చి పారేసి గేటు మూసుకుంటూ మళ్ళీ గుర్తుకు వచ్చినట్లుగా నా చేతులలోని నిన్ను ‘ఇది మా బిడ్డ’ అని లాక్కున్నారు.

“అర్ధరాత్రి నడి రోడ్డు మీద కవుకు దెబ్బలతో మూలుగుతున్న శరీరంతో - కడుపు శోకంతో. కట్టుకున్నవాడు బ్రతికుండగానే తెగినతాళితో అశ్రయదూరమైన ఆ ఆడదానికి అంద ఈ వికార విశ్వంలో ఆ సుబ్బారావు ఒక్కడే! మూడవ పెళ్ళివాడికిచ్చి చేతులు దులుపుకొన్న కన్నవారి పంచలకు చేరదలచుకోలేదు.

“సుబ్బారావు స్నేహితుడు మద్రాసులో చిత్ర నిర్మాణం వృత్తిగా చేసుకున్నాడు. చాలా ధనవంతుడు. నోఖరీ వూడిపోయిన సుబ్బారావునూ నా అనేవాళ్ళులేని నన్నూ చిత్రనీమ కన్నతల్లి అయి చేరదీసింది. నన్ను అతి స్వల్పకాలంలోనే గొప్ప కళాకారిణిని కావించింది. లక్షలు లక్షలు గడించాను.

“అయితే, నేను పతితను కారేదనీ, పవిత్రం గానే వున్నాననీ, కష్టకాలంలో కూడా ప్రీతి అవమానించకుండా చివరివరకూ ఒక స్నేహితుడి లాగే మిగిలిపోయిన దైవం వంటి సుబ్బారావులు వుంటారనీ ఈ పాడు లోకానికేం తెల్పు?

[నశీషం]



# మారుతున్న మహిళల స్థానం

బి.హెచ్. విజయలక్ష్మి కుమారి ఎమ్.ఎ.

ప్రాచీనకాలంలో స్త్రీలకు ఎటువంటి స్వేచ్ఛ. స్వాతంత్ర్యము లేవని, ఆధునిక యుగంలోని స్త్రీలు సంతకృను త్రెంచుకున్నట్లుగా-ప్రాచీనకాలపు ఆంక్షలనుండి విముక్తి పొందారని చాలామంది భావన. కాని, ఇది నిజం కాదు. ప్రాచీనకాలం నుండి నేటివరకూ స్త్రీలు ఒకేవిధమైన స్థానం కలిగియుండలేదు. కొన్ని కాలాలలో ముందంజ వేస్తూ, మరికొన్ని కాలాలలో అట్టడుగునకు అణగ ద్రొక్కవేయబడుతూ వచ్చారు.

క్రీ. పూ. 2000 సంవత్సరాలక్రితం అంటే వేదకాలం నాటి భారతస్త్రీలు గొప్ప అంతస్తు (స్టేటస్)లో ఉండేవారు. ఋగ్వేదకాలంలో స్త్రీలు విజ్ఞానాన్ని సముపార్జించడమేగాక యుద్ధాలలో కూడా పాల్గొనేవారు. అధర్వణ వేదంలోనే వితంతు వివాహాలను గురించి పేర్కొనబడింది.

క్రీ. పూ. 1000 సంవత్సరాల నుండి స్త్రీల అంతస్తు పడిపోయింది. స్త్రీలకు వేదాలు నిషేధించబడ్డాయి. పురుషులకు స్త్రీలు లొంగి ఉండాలనే ఆంశము మనుధర్మశాస్త్రంలోనే ప్రతి పాదించబడింది. వేదకాలం నాటి ఏకపత్నీత్వం పోయి బహుభార్యాత్వం అమలులోకి వచ్చింది. సతీసహగమనం కూడా మనకు ఇతిహాసాలలో కనబడుతుంది.

ఆ తరువాత కాలంలో స్త్రీలు వినాశహేతువులుగా తలంచబడ్డారు. గౌతమబుద్ధుడంతటివాడే బౌద్ధ ఆరామాలలోనికి స్త్రీల ప్రవేశాన్ని తిరస్కరించాడు.

ముస్లింపాలన కాలంలో స్త్రీలు దుర్గణాల కేంద్రాలుగాను, స్పర్థలకు మూలకారణాలుగాను దూషించబడ్డారు. అందువల్ల పరదాపద్ధతి వాడుకలోకి వచ్చింది.

15 వ శతాబ్దంలో తలెత్తిన భక్తిఉద్యమం ఫలితంగా స్త్రీలు పురుషులతో సమానంగా పరిగణించబడ్డారు. రుద్రమదేవి, రజియా, తారాబాయి, అహల్యాబాయి వంటి పరిపాలకులు తయారయ్యారు. అయినప్పటికీ స్త్రీలంటే చురుకైనభావం పూర్తిగాపోలేదు. స్త్రీనే నెపంతో వీరిని గద్దె దింపడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేయబడ్డాయి.

మొగలాయిల కాలంలో స్త్రీవిద్య కొంతవరకు ప్రోత్సహించబడింది. నూర్జహాన్, జేబున్నీసా, జహనారా, ముంతాజ్ వంటి విద్యావతులు తయారయ్యారు. మరాఠాపాలనలో బ్రాహ్మణేతరులలో వితంతు వివాహాలుండేవి.

మొగలాయి పాలన అంతమయ్యేనాటికి స్త్రీల పరిస్థితి మరి మోరంగా తయారయింది. వారు వస్తువులమాదిరి అమ్మబడడం, కొనబడడం జరిగేది. బహుభార్యాత్వము, పరదాపద్ధతి, సతీ సహగమనము, బాల్యవివాహాలు, కుటుంబంలో మగవారి పెత్తనం, ఇవన్నీ కలిసి స్త్రీల స్థితి గతులను ధ్వంసం చేసాయి. తామూ మగవారితో సమానమనే జ్ఞానం స్త్రీలకు లోపించింది.

గాజారామ్ మోహన్ రాయ్ వంటి సంస్కర్తల ప్రోద్బలంతో బ్రిటిష్ వారు అనేక సంస్కరణలు ప్రవేశపెట్టి, సంఘంలో స్త్రీలస్థానం దాదాపు

పూర్తిగా మారడానికి కారకులయ్యారు. సతీ సహగమనం, బాల్యవివాహాలు రద్దుచేయబడి వితంతు వివాహాలు ప్రోత్సహించబడ్డాయి. అసీబినెంట్ వంటి వ్యక్తులు, అర్యసమాజం వంటి సంస్థలు స్త్రీవిద్యకొరకై పోరాటం సలిపి కొంతవరకు సఫలీకృతులయ్యారు. గాంధీజీ నాయకత్వంలో అనేకమంది స్త్రీలు స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొన్నారు. 1928 లో 'అఖిలభారత స్త్రీల సమావేశం' జరిగింది. సంగీత, నృత్య, నాటక, చలనచిత్రాలలో స్త్రీల ప్రవేశం జరిగింది.

హిందువులలో ఏకపత్నీత్వం ఉండునట్లు, ఇష్టంలేనియెడల భార్యా భర్తలిరువురు న్యాయ సమ్మతంగా విడిపోవుటకు అవకాశం కల్పించబడింది. వివాహ యోగ్యమైన వయసు పెంచబడింది. సంఘంలో నేడు స్త్రీలకుగల ఈ స్థానానికి కారణం వారు విద్యావంతులు కావడమే. నేడు స్త్రీవిద్య చాలా వేగంతో వృద్ధిపొందుతున్నది.

ఇవాళ ఎందరో స్త్రీలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. పురుషులతోపాటు పోటీకి నిలచి ఐ. ఎ. ఎస్. వంటి ఉన్నత పదవులు అలంకరిస్తున్నారు. రాజకీయాలలో కూడా స్త్రీల ప్రవేశం ఎక్కువగానే ఉన్నది. ప్రస్తుతం ఇండియాను, సిలోన్ ను, (ఇటీవలివరకూ ఇజ్రాయెల్ ను) పరిపాలిస్తున్నది స్త్రీలేదా! ఈ విధంగా నేటి వనిత పురుషునితో సమానస్థాయికి చేరుకుంది. భవిష్యత్తులో వనితలు ఇంకా ఉన్నతస్థాయికి పయనిస్తారు; అందులో సందేహం లేదు!

\*

పెళ్ళయి పట్టుమని పదివారాలు కూడా కాని ఓ భర్త అఫీసు ఒత్తిడిలో పొద్దుపోయి, నీరసంగా ఇంటి కొచ్చాడు. చక్కగా ముస్తాబై మంచి చీరె కట్టుకుని భార్య గుమ్మంలో ఎదురైంది. "అయ్యయ్యో....చాలా అలిసిపోయారు ఇవాళ. బాగా ఆలస్యం కూడా అయిపోయింది. చక్కగా రెండు కూరలూ, పులుసూ, చారూ, పచ్చడి, పెరుగు వీలైతే ఓ స్వీటూ వేసుకుని, పైన ఫాన్ తిరుగుతూ వుంటే డైనింగ్ టేబిల్ మీద భోంచేదాం....ఏం?" అంది భార్య-ముఖం నిండా నవ్వుతో. ఒక్క క్షణం ఆలోచించి-"పద్దులే-ఏముంటే అదే వేసుకుని ఇంట్లోనే తిందాం...." అన్నాడు భర్త-గదిలోకి వెళ్ళిపోతూ.



# పుత్తేక సందర్భాలకు తగిన దుస్తులు



పండగ పబ్బమో వచ్చినప్పుడూ, ప్రత్యేకంగా ఎక్కడికైనా వెళ్లవలసి వచ్చినప్పుడూ బాలికలు ఎటువంటి దుస్తులు ధరిస్తే బావుంటుంది? ఈ పేజీలలోని వర్ణచిత్రాలలో ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం కాదగ్గ దుస్తులు కనిపిస్తాయి.

మొదటి చిత్రంలో అమ్మాయి నారింజ రంగు మాక్సి ధరించింది. ఈ మాక్సికి నేవీబ్లూఫ్రంట్ (కుచ్చెళ్లు) ఉన్నాయి. ఆమె నేవీబ్లూ రంగు బ్లౌస్ (దీనికి నారింజ రంగు కుచ్చెళ్లు ఉన్నాయి) ధరించి ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తున్నది!



రెండవ చిత్రంలో అమ్మాయి ముదురైన గులాబీరంగు ఘాఘా-చోళి ధరించింది. నూలు గుడ్డలతో రూపొందిన ఈ వస్త్రాలంకరణకు జరీ అంచు ప్రత్యేకత!



ఐదవ చిత్రంలో ఒక చిన్నారి పాప పసుపు రంగు  
టెరికాట్ దుస్తులు ధరించి బొమ్మలా కనిపిస్తున్నది. లేసుతో మెడ  
భాగాన అమర్చిన చిన్న చిన్న అల్లిక దీనికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ!  
— ఛాయా ఆర్య



ఇక మూడవ చిత్రంలోని అమ్మాయి తెలుపు రంగు స్కర్టు,  
నేవీబ్లూ బ్లౌస్ ధరించి కనిపిస్తున్నది. ఈ బ్లౌస్ మీద తెలుపు,  
ఎరుపు రంగుల ఎంబ్రాయిడరీ కూర్పులు అందంగా చోటు  
చేసుకున్నాయి!

నాలుగవ చిత్రంలో కనిపించే ఇద్దరు అమ్మాయిలలో ఎడమ  
వైపున కనిపించే ఆమె నేవీబ్లూ టెరికాట్ దుస్తులు ధరించింది.  
ఈ దుస్తుల ప్రత్యేకత మధ్య ఉన్న ఎరుపు కూర్పు, దానికి అటూ  
ఇటూ ఉన్న లేసులూ! కుడి వైపున ఉన్న అమ్మాయి అందమైన  
తెలుపు రంగు నైలాన్ దుస్తులు ధరించింది.





# విద్యార్థినుల శిక్ష

విజయవాడ క్రిరామ్ భీమశంకరం కనకరత్నమ్మ బాలికోన్నత పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదువుతున్న కుమారి విస్సాసావిత్రి ఇటీవల ఏలూరు సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామి ఆలయం సహాయార్థం విజయవాడలో భరతనాట్య ప్రదర్శన చేసింది. ఆమె నాట్యం విమర్శకుల, వ్రాత్రికల ప్రశంసలు అందుకొన్నది. ఆమె ప్రస్తుతం విజయవాడలోని ప్రభుత్వ సంగీత నృత్య కళాశాలలో నాట్యం కోర్సు (ఐదవ సంవత్సరం) అభ్యసిస్తున్నది. ఆమె 'చలన' నాట్య బృందంలో సభ్యురాలుగా వివిధ పట్టణాలలో నృత్య ప్రదర్శనలు కూడా ఇచ్చింది. తనకు నాట్యం వల్ల అభిరుచి పెంపొందడానికి తన తల్లి తండ్రుల ప్రోత్సాహంతో బాటు నృత్య దర్శకురాలు శ్రీమతి వాసిరెడ్డి కనకదుర్గ వద్ద శిక్షణ పొందే వీలు లభించడం కూడా ఒక కారణం అంటుంది ఆమె.



ఆదోని ప్రభుత్వ బాలికోన్నత పాఠశాలలో 1976 మార్చిలో జరిగిన ఏడవ తరగతి కామన్ పరీక్షలో కుమారి యనమండ్ర రమాదేవి ప్రథమురాలిగా వచ్చింది. "శాస్త్రీయ సంగీతం అభ్యసిస్తున్న నాకు స్కాలర్‌షిప్ వల్ల కూడా ఎంతో ఆనందం ఉంది!" అంటుంది ఆమె.



హైదరాబాదులోని ఆంధ్ర మహిళా కళాశాలలో ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న బి. జ్యోతిర్మయికి 75 మార్చిలో జరిగిన వర్ణిక్ పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించడం ద్వారా వేషనల్ స్కాలర్‌షిప్ లభించింది. ఆమె గుడివాడ టౌన్ హైస్కూలులో పదవ తరగతి పరీక్షలలో ప్రథమురాలుగా వచ్చింది! గుడివాడ రోటరీక్లబ్ నిర్వహించిన పెయింటింగ్ పోటీలలో ఆమె మొదటిస్థానం సంపాదించింది.

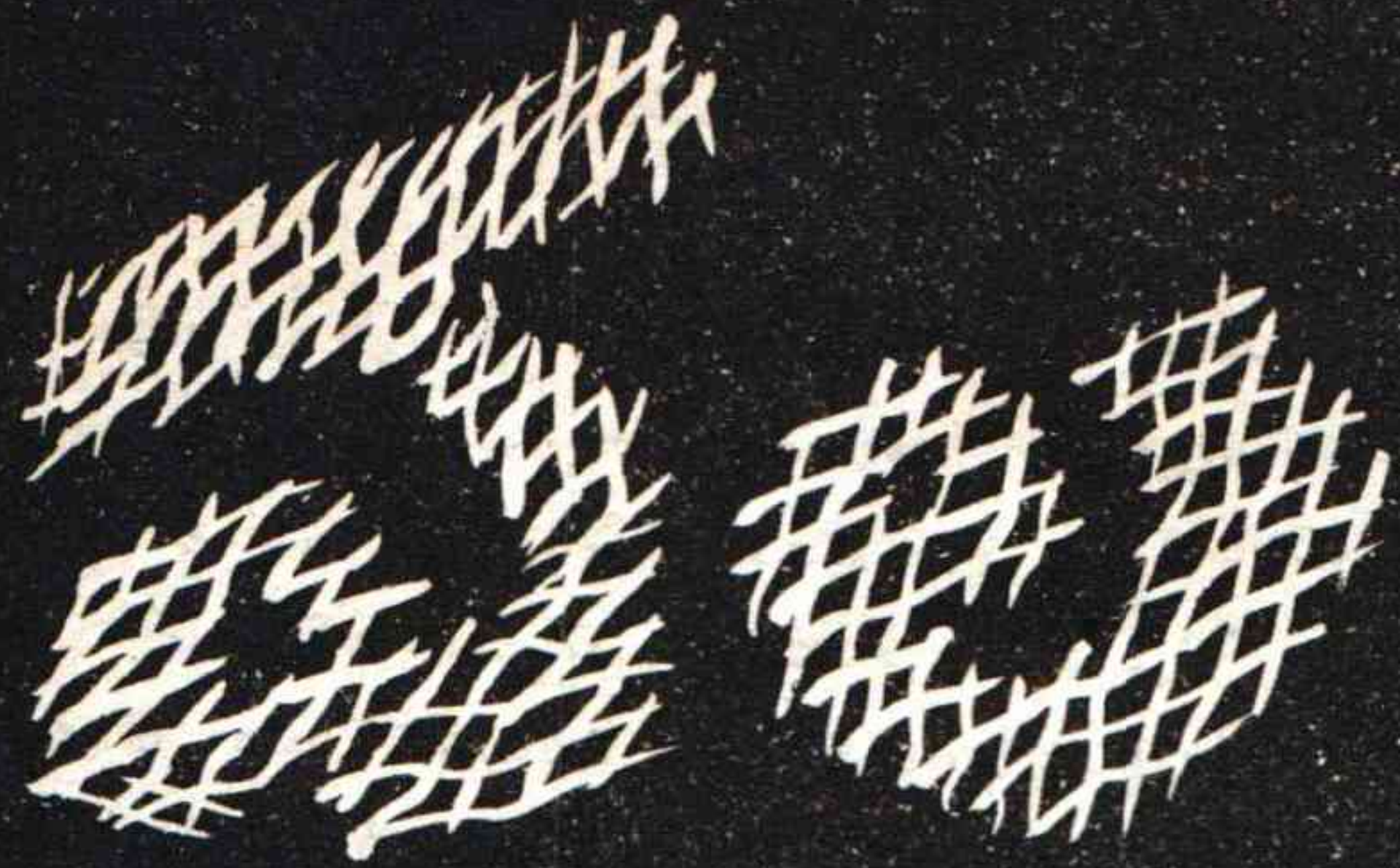


## విద్యార్థినుల శిక్ష

కారేజి, హైస్కూళ్ళలో చదువుతున్న విద్యార్థినుల కోసమని 'వనిత' 'విద్యార్థినుల శిక్ష' ఆరంభించి విద్యార్థినుల చిన్న చిన్న రచనలు; హెచ్చు మార్కులు తెచ్చుకున్న వారివి, పలురకాల పోటీలలో గెలుపొందిన వారివీ పోటోలు, విషయాలూ ప్రచురిస్తున్న విషయం తెలిసినదే. వాటితోపాటు ఈ శిక్షలో ఆయా కారేజీలు, హైస్కూళ్ళకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు, సమావేశాలు మొదలైన వార్తలు కూడా ప్రచురిస్తాము. ఈ శిక్షకు పంపే ఎలాంటి విషయమైనా సరే, అందులో విద్యార్థిని పేరు, చదువుతున్న క్లాసు, హైస్కూలు లేదా కారేజీ పేరు, వూరి పేరు-వుండాలి. కింది భాగంలో-హెడ్ మిస్ట్రెస్ లేదా ప్రిన్సిపాల్ విధిగా సంతకం చెయ్యాలి.

[హైస్కూలు, కారేజీల అధికారిణిలు ఈ విషయంలో మాతో సహకరించగోరుతున్నాము.]  
ఇవి పంపే కవరుపైన 'విద్యార్థినుల శిక్ష' అని రాయడం కూడా అవసరం!





## కాకా కమల

“జైర్....జర్....” మని బయట అదేవనిగా కాలింగ్ బెల్ మోగిస్తున్నారెవరో.

లేచి వెళ్ళి తలుపు తియ్యాలనే విసుగుతో ‘ఈ రంగయ్య ఎక్కడ చచ్చాడో!’ అనుకుంటూ సోఫాలో వదుకున్న విమల విసుగ్గా కదిలింది. పైన గిరగిలా తిరుగుతున్న ఫాన్ గాలికి చేతిలోని పుస్తకంలోని కాగితాలు రెపరెపలాడాయి.

“విమలా....విమలా....” అంటూ అదే వనిగా తలుపు తట్టిన శబ్దం అయింది.

చిరాగ్గా లేచి టీపాయి మీద పుస్తకం విసిరి వచ్చి తలుపు తీసింది విమల.

ఎదురుగా సుశీల : చెమటలు దిగ్గరి పోతున్నాయి. రోహిణీ కాత్తె ఎండలు : గాడ్పు ఈ చెవి నుంచి ఆ చెవికి నాగుపాము ఋసల్లా వినవస్తున్నది. ‘అంత ఎండలో సుశీల వచ్చింది : ఎలా వచ్చిందో ఏమో : ఆమె ఓర్పుకి చెప్పుకోవాలి :’ అనుకుంది విమల.

సుశీల ఒళ్ళంతా చెమటతో తడిసిపోయి వుంది. మొఖం కందగడ్డలాగ ఎరువుకి తేలింది. వదిలిన తోటకూర కాడలా వున్న సుశీలని చూస్తూనే ఆశ్చర్యపోయింది విమల :

“ఇందాకట్నుంచి తలుపు తడుతున్నది నువ్వా? ఇంకా ఎవరో అనుకున్నానే!” అంటూ రోవలికి నడిచింది.





ఇంటి చుట్టూ  
బూగన్ విలియా పెంచండి!

ఇంటిని కన్నుల పండువగా  
చెయ్యండి!

మీ ఇంట్లో బూగన్ విలియా  
పెంచాలని వుందా?

**‘బూగన్ విలియా’**

అన్న ఆంగ్ల పుస్తకం చదవండి!



రచయిత

బి. ఎ. రామారావు

బూగన్ విలియాలోని రకాలు,

వాటిని పెంచే విధానాలు

అన్నీ వివరంగా గల 52 పేజీల పుస్తకం.

అట్టమీద, లోపల అర్బ పెపర్ మీద  
వర్షచిత్రాలు

వెల: రూ 12. లు

ప్రతులు కావలసిన వారు:

బి. ఎ. రామారావు

‘లలితా నిలయం’ 53 ఎ, క్రిసెంట్ ఎవెన్యూ  
కె. పి. పురం, మద్రాసు 600 028.

అన్న చిరువామాకు వ్రాయండి.

సుశీల వచ్చి సోపాలో కూర్చుంది. ఫాన్  
వేసింది విమల.

“అబ్బ! ఏం ఎండలే విమలా! బయట  
కాలు పెట్టలేకుండా వున్నాము!” అంటూ చేతినున్న  
హ్యాండ్ బ్యాగ్ ప్రక్కనే వుంచి నుదురంతా  
రుమాలుతో అడ్డుకుంది. “పడుకున్నావా? నిన్ను  
డిస్టర్బ్ చేసినట్లున్నాను” అన్నది సుశీల నొచ్చు  
కుంటూ.

“నీ మొహం! ఇంత ఎండలో వచ్చింది  
కాక నన్ను డిస్టర్బ్ చెయ్యటమేమిటి?” అంటూ  
“రంగయ్యా!” అని కేక పెట్టింది విమల.

“అమ్మగారూ...” అంటూ హడావుడిగా  
లోపల్నుంచి పరుగెత్తుకుని వచ్చాడు రంగయ్య.

“ఏం చేస్తున్నావ్ లోపల?”

“పెరట్లో పంపు పాడయింది కదండీ! బాగు  
చేయిస్తున్నాను.”

“సరేగాని తాగటానికేమయినా తీసుకురా....”  
అని “ఏమిటి సుశీ! సంగతి చెప్పు” అన్నది  
మిత్రురాలివైపు చూస్తూ.

“చెప్పటానికేముంది?” అని తలవంచు  
కుంది సుశీల. “ఎక్యూజ్ మి విమలా! ఓ యాభై  
రూపాయలు వుంటే సర్దగలవా?” అన్నది తప్పు  
చేస్తున్నదానిలా.

అటువంటి అవసరం ఏదో వుంటుందని  
ముందే వూహించింది విమల. రెప్ప వాల్చకుండా  
ఒక్కక్షణం మిత్రురాలివైపు చూసి.

“సారీ! రేపు” అంది నిర్లిప్తంగా. కాని  
చీరకోసం ఆని దాచిన 200 రూపాయలు ఆమెకి  
ఆ క్షణంలో గుర్తొచ్చాయి.

రెండు గ్లాసులతో ఐసువాటరూ, రెండు కూల్  
డ్రింక్ సీసాలు తెచ్చి టీపాయి మీద పెట్టాడు  
రంగయ్య.

“తీసుకో సుశీ!”

“ఎందుకే ఇప్పుడివన్నీ? నే వెడతాను.  
నీ దగ్గర లేకపోతే జయని అడుగుదామనుకుని  
బయలుదేరాను” అన్నది సుశీల ఇబ్బందిగా.

“.....”

విమల కళ్ళెత్తి సూటిగా స్నేహితురాలి కేసి  
చూసింది: “అది సరే! ముందిది చెప్పు. ఆ  
యాభై రూపాయలు అంత అవసరమా?”

దీనంగా తలెత్తింది సుశీల. “లేకపోతే ఇంత  
అభిమానం చంపుకుని ఎందుకు వస్తానే! ఇప్పటికి

నీ దగ్గర ఇలా చీటికి మాటికి ఐదులు తీసుకోవటం  
ఎన్నిసార్లో....!”

“దాండేముందిలే....మళ్ళీ ఇచ్చేస్తున్నావుగా?”

“అయితే మాత్రం! అడగటానికయినా  
ఓ హద్దు వుండద్దా? ఏమిదో....నన్ను తల్చుకుంటే  
‘నాకే అసహ్యం వేస్తుంది ఒకోసారి’ అంది  
సుశీల బాధగా తల వంచుకుని. అట్లా అంటుంటే  
ఆమె కళ్ళల్లో పల్చగా కమ్మిన నీటిపొర తళతళా  
మెరిసింది!

తన చేతిని నెమ్మదిగా ఆమె భుజం మీద  
వేసింది విమల.

“సుశీ! మొదట్నుంచి మనిద్దరం మంచి  
స్నేహితులం. మన మధ్య అట్లాంటి ఫీరింగ్సు  
వుండటం నాకిష్టం లేదు. ఇంతకీ అసలు సంగతి  
చెప్పు.”

“చెప్పటానికేముంది విమలా! మా రెండో  
అడపడుచు వచ్చి ఇరవై రోజులైంది కదా! రేపు  
అవిడ వెళ్ళిపోతున్నది. అవిడకి, పిల్లలకి ఐట్టలు  
పెట్టాలి. నా దగ్గర కొంత డబ్బు వుందనుకో....”  
అంటూ నసిగింది సుశీల.

ఆ మాటలు విని చురచురా చూసింది విమల:  
“హా .... నేను అప్పుడే అనుకున్నాను.  
నీ కిటువంటి అవసరమే ఏదో వడిందని. ఏం!  
ఇంత అప్పుచేసి మీ అడపడుచుకి చీర కొనక  
పోతే వచ్చిన నష్టమేమిదో! తరచూ వస్తూనే  
వుంటుంది కదా! పెళ్ళయి నలుగురు పిల్లల  
తల్లికి ఇంకా ఈ మర్యాదలేమిటి?”

“నీకు తెలియదు విమలా! అవిడ మోట  
ఎలా వున్నా అసలు మా అత్తగారు పూరుకోదు.”

“అవిడ పూరుకునేదేమిటే! నీ దగ్గర  
లేనప్పుడు ఎక్కడుంచి తెస్తావ్?” అంది  
కోపంగా విమల.

“ఏదో లేవే! మా బ్రతుకులు ఇట్లా అప్పుల్లో.  
దారిద్ర్యంతో వెళ్ళి పోవాల్సిందే. ఆయన పట్టించు  
కోరు, ఇక నా కివన్నీ తప్పవు. జయని అడిగి  
చూస్తా! వస్తానే....” అంటూ లేచింది.

విమల తీవ్రంగా చూస్తూ అన్నది: “అయితే  
నేను ఇవ్వకపోతే జయని అయినా నీవు అడుగు  
తావు గాని, ఆ ఐదు మాత్రం మానుకోవు.  
అంతేగా?”

“ఏం చెయ్యమంటావే విమ్మీ! నాకు మాత్రం  
ఇలా అప్పుల్లో మునిగి తేలటం సరదా అను



కున్నావా? వాళ్ళకి ఏమన్నా తక్కువ చేస్తే మా అత్తగారు అనే మాటలు వినలేం. ఆ మాటలు విన్నాక ఆ యింట్లో మంచిసీళ్ళు కూడా తాగ బుద్ధి కాదు” అంది సుశీల వేదనగా తలపట్టుకుని.

“హూ..హూయిగా ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నావ్! నీకేమిటి! నీ యిష్టం వచ్చినట్లు నువ్వు వుండవచ్చు వాళ్ళకి భయపడేదేమిటి! అయినా మీ ఆయనకి లేని బాధ్యత నీ కెందుకు? వాళ్ళు నీకు చెల్లెళ్ళా? మీ ఆయనకి చెల్లెళ్ళా?”

నవ్వుతూ చూసింది సుశీల: “ఆయనకి చెల్లెళ్ళా. నాకు అంతకన్నా ఎక్కువే! సరా?”

“అవును. అందుకే నిన్ను ఇంతగా ఏడి పించటం—కదూ?”

“నిజమే విమలా! కాని ఏం చేస్తాం? మనకి స్తోమతవున్నా లేకపోయినా కొన్ని ఆచారాలని పాటించక తప్పదేమో విమలా! నే వెదతానే.... చాలా పస్తున్నాయి” అంటూ లేచి బ్యాగు అందుకుంది.

వచ్చే నిట్టూర్పుని అవుకుంటూ “ఉండు” అంది విమల. లేచి రోపలికి వెళ్ళి బీరువా తెరచి ఐదు పదులు రెక్కపెట్టి తెచ్చి సుశీలకి అందించింది.

“చూడు! ఈసారి గనుక ఇస్తున్నాను. కాని ఇకముందు మీ అత్తగారికో, ఆడపడుచుకో చీరలు—సారెలూ పెట్టటం కోసం మాత్రం నన్ను అప్పు అడగకు. తెలిసిందా? బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకో. తీరా నువ్వు అడిగాక నేను ఇవ్వకుండా వుండలేను. కాని ఇటువంటి అవసరాలకి ఇవ్వాలంటే నాకు పరమ అసహ్యం” అంది విమల నోట్లు సుశీల చేతిలో వుంచుతూ.

సన్నగా విరిసీవిరియని పెదవులతో నవ్వి డబ్బు తీసుకుంది సుశీల.

“చీ....నిగ్గులేదు? నవ్వటానికి” అంటూ ఆమె జబ్బుమీద గిచ్చింది విమల. విమల గిచ్చిన చోట చేత్తో రాచుకుంటూ గుమ్మం దాటింది సుశీల:

“ఈ ఎండలో నడచి వెడితే చచ్చిపోతావ్! రిక్తాలో వెళ్ళు” అని హెచ్చరించింది విమల.

\*

సుశీల హైస్కూలు టీచరు. ముగ్గురు పిల్లల తల్లి. భర్త కూడా మంచి ఉద్యోగమే చేస్తున్నాడు కాని ఏమి పట్టించుకోడు. నెలనెలా తన జీతం 150 రూపాయలు ఇంట్లో ఇస్తాడు. మిగతా 200పై

చిలుకు అతడు తన సొంత ఖర్చులకే వినియోగించుకుంటాడు. బాగా జల్పారాయుడు. ఇంక ఇంటి బాధ్యత అంతా సుశీలదే!

పోనీ పెద్దదిక్కుగా ఆ అత్తగారు వుండంటే కలిసిరాదు—చుంచు గుణం! కొడుకునే సమర్థించి కోడల్ని దుయ్యబడుతుంది.

సుశీలకి నలుగురు ఆడపడుచులు వున్నారు. అఖరి అమ్మాయి, ఆ తరువాతి ఇద్దరు మగపిల్లలు చదువుకుంటున్నారు. పై ముగ్గురు ఆడపిల్లలు తరచూ పుట్టింటికి పిల్లల్తో వస్తూనే వుంటారు. వాళ్ళకి వచ్చినప్పుడల్లా చీరాసారె పెట్టాలంటుంది అత్త. తండ్రి లేని రోటు వాళ్ళకి కనుపించ కూడదని ఆవిడ అభిప్రాయం. కాగా ఏ స్త్రీలు గిన్నెలనో, మిర్క బాయిలర్ నో తల్లిని కొనియ్య మని వాళ్ళు గారాలు గుడుస్తారు. “ఎంత ఉద్యోగం చేస్తేమాత్రం కోడలైనా ఎక్కడుంచి తెస్తుంది?” అన్న ఆలోచన ఆ అత్తగారికి లేదు. కొడుకుని అడిగి లాభం లేదు. “ఏమో! నా జీతం అప్పుడే ఇంట్లో ఇచ్చాను. ఇంక నాదగ్గిరెక్కడిదీ” అని వెళ్ళిపోతాడు. ఇంక సుశీల అపో, సపో చేసి అవసరం గడపాల్సిందే!

సుశీల చాలా మెతక మనిషి. వాళ్ళని ఎదిరించదు. నోరులేని మూగ మొద్దులా పడు తుంది. కష్టమో సుఖమో వాళ్ళని తృప్తిపరుస్తూ నంటుంది. కాని మంగళగిరి పానికాలస్వామి దాహంలాంటిది వాళ్ళ దాహం! ఇట్లాంటి అర్థం లేని ఖర్చుల మధ్య, బాధ్యతలతో నలిగిపోతున్న సుశీల! ఇంకా ఆమె పిల్లలు సరదాలు అంటూ ఖర్చులు వుండనే వున్నాయి. ఉద్యోగం చేస్తున్నా ఎంచదగ్గ మంచి చీర లేదు సుశీలకి! కాని ఆమె భర్త వెంకట్రావు మాత్రం వీటన్నింటికి అతీతుడు!

“ఆడపడుచులు వస్తే ఇంత తిండిపెట్టి పంపించు. ఈ రోజుల్లో అదే ఎక్కువ! మిగతా వన్నీ మానుకో....” అని హితవు చెప్తుంది విమల.

కాని సుశీలకి అది చేతకావటం లేదు. ఎదిరించి నెగ్గలేనంటుంది. “రోజంతా నా పిల్లలు ముగ్గుర్ని వాళ్ళమీద వదిలిపెట్టి వెళ్ళాలి. ఆవిడ నా మీది కోపం ఆ పనివాళ్ళ మీద చూపిస్తే వాళ్ళ గతే మిటి?” అని ఆమె భయం! ‘నిజమే మరి....’ దీర్ఘంగా నిట్టూర్చింది విమల.

“ఏమిటో! దాని జీవితం ఓ సుడిగుండంలో చిక్కుకుంది. సుశీల చదువుకున్నా బ్రతుకుతెరువు తెలియనిది” అన్న అనుమానం విమలని

విడవటం లేదు.

‘ఆ యాతనలన్నీ పడుతూ అఫెగనక వుంది గాని, అదే తనయితే ఈసాటికి పారిపోయి వుండేది. రాజా లాంటి ఉద్యోగం చేస్తూ కొత్తు లాగ పడివుండే ఖర్మేమిటి?’ అన్న అభిప్రాయం విమలది.

గడియారం నాలుగు గంటలు కొట్టింది.

ఆలోచనలనుంచి తేరుకుంది విమల. నెమ్మదిగా లేచి భర్త హాస్పిటల్ కి పోన్ చేసింది.

“హలో....” అవతల్నుంచి శ్రీనివాస్ పలికాడు.

“నేనే విమల్ని! సాయంత్రం నినిమాకి వెదదామన్నారు. గుర్తుందా?”

“మర్చిపోవటమా? తప్పకుండా 5-30 గంట లకి వస్తా. రెడిగా వుండు” అన్నాడు నవ్వుతూ.

“అలాగే! ఏంచేస్తున్నారు—బిజీగావున్నారా?”

“లేదు విమ్మీ! పేషంట్లూ ఎక్కువ లేరు. నువ్వేం చేస్తున్నావ్? టిఫిన్ తిన్నావా?”

“ఉహూ....మీరు వచ్చాక ఇద్దరం కలిపే తిందాం. రంగన్న వూతప్పం చేస్తున్నాడు.”

“అచ్చా....”

నవ్వుతూ పోన్ పెట్టేసింది విమల.

\*

దొడూ, ఆరూ, ఏడు! పైగా అరగంట కూడా దాటింది! శ్రీనివాస్ జాడ లేదు!

చూసి చూసి విసుగువుట్టిన విమల చీర కూడా మార్చుకోకుండా అసహనంగా మంచం మీద వారింది.

“చీ....ఈ డాక్టర్లని పెళ్ళిచేసుకున్నంత బుద్ధి తక్కువ ఇంకోటిలేదు” అనుకుంది విమల అసహనంగా. ఎదురుగా అందంగా వున్న ప్లవర్ వాక్ కనిపిస్తే అందులోని పూలగుత్తి వీకి కనిగా నేం కేసి కొట్టింది.

అట్లా ఏరికోరి ‘డాక్టరు అల్లుణ్ణి’ వెదికి వెదికి తెచ్చిన తండ్రిని, గంగిరెద్దులా తలాడించిన తన తెలివితక్కువని విమల తిట్టుకోని రోజులు చాలా అరుదు.

డబ్బుకి రోటు లేకపోయినా ఏ సరదాలు తీరటం లేదు విమలకి! శ్రీనివాస్ కి విమలంటే వల్లమాలిన ప్రేమ! కాని హాస్పిటల్ గేటు దాటేనేగాని ఆమె గుర్తురాదు.

“ఏం చెయ్యమంటావ్? రోగుల్ని వదిలి ఎలా రాను చెప్పు? బాధ్యతలు విమ్మీ!”



ఓ సాయంకాలం భర్త ఆఫీసు నుంచి వచ్చాడు—మామూలుగానే ఇస్సురోమంటూ. రాగానే భార్య అతన్ని కూర్చోమని కుర్చీ వేసి, పైన ఫాన్ తిప్పింది. బూట్లు ఊడ దీపింది. టిఫిను, కాఫీ అందించింది. “ఇవాళ కాఫీ బావుంది కదూ!” అంది—అంత ముఖం చేసుకుని. “సరే, ఈ మర్యాదలు ఇహ చాలు గాని, నువ్వు కొన్న కొత్త చీర చూపించు మరి చూదాం” అన్నాడు కూర్చోగామా, కూలబడుతూనూ ఆ భర్త.

అంటాడు శ్రీనివాస్ అనునయంగా.

“అవును. భార్యని సంకోషపెట్టటం డాక్టర్ల బాధ్యత కాదు. ఊళ్ళోని రోగులందరికీ చికిత్స చేసి, చివరికి భార్యని రోగిష్టిగా తయారు చెయ్యటం మీకే చెల్లు” అంటుంది కోపంగా విమల.

“నువ్వు చదువుకున్నదానివి. ఆలోచించి పరిస్థితుల్ని అర్థంచేసుకోగల నేర్పు వుంది. నేను నీకేం చెప్పగల్గు? ”—అది అతని జవాబు!

తల పట్టుకుంది విమల!

“అమ్మగారూ! అయ్యగారు ఎప్పుడు వస్తారో ఏమో! మీరు టిఫిన్ చెయ్యండమ్మా” అంటూ వచ్చాడు రంగన్న.

ఒక్కక్షణం ఆలోచించి రేచింది విమల. “అలాగే—పద” అంటూ డైనింగ్ హాలు వైపు నడిచింది విమల.

టిఫిన్ పూర్తిచేసి “రంగయ్యా! నాకు బాగా నిద్దరవస్తోంది గాని, అయ్యగారు వస్తే నువ్వు చూసుకుంటావుగా....?”

“అలాగే అమ్మగారూ!”

విమల రేచి, పైకి వెళ్ళి చీర మార్చుకుని మంచం మీద వారింది. ఆలోచనల మధ్య ఎప్పుడు నిద్రపట్టిందో ఆమెకు తెలియనే తెలియదు!

\*

విమలకి మెలకువ వచ్చి నెమ్మదిగా కళ్ళు విప్పేసరికి గదిలో రైటు వెలుగుతున్నది. టేబుల్ గడియారం 11 గంటలు సూచిస్తున్నది.

“అబ్బా! ఇంతనేపు నిద్రపోయానా?” అనుకుంటూ నెమ్మదిగా ఇవతలికి వచ్చింది. ప్రక్క గదిలో రైటు వెలుగుతున్నది. ఓరగా చేరవేసి వున్న తలుపుని కొద్దిగా తీసింది.

నైట్ డ్రస్ లో వున్న శ్రీనివాస్ కుర్చీలో వెనక్కి వారి వున్నాడు. కాళ్ళు బార చాచి ఎదురుగా వున్న టేబుల్ మీద పెట్టుకున్నాడు. ప్రక్కనే గాజు గ్లాసులూ, టాటిర్!

అప్పటికే రెండు మూడు రోండ్లు అయినట్లున్నాయి. మనిషి బాగా తూలుతున్నాడు. చేతిలోని సిగరెట్ అగ్నిఖిలాగ వెలుగుతోంది.

అందరికీ నీతులు చెప్పే డాక్టరు తాగుతున్నాడు. శ్రీనివాస్ లోని గొప్ప బలహీనత అది: ‘ప్రెస్టిజ్’ కోసం అలవాటు చేసుకున్న ఆ తాగుడు ఇప్పుడు అతణ్ణి వదలలేనంతగా పట్టుకుపోయింది! రోజూ రాత్రి పూట కొస్త పుచ్చుకుంటేగాని నిద్రపట్టదు. మాన్పించుదామని ఎంతో ప్రయత్నించింది విమల. కాని లాభం లేకపోయింది.

అతను అట్లా త్రాగటం విమలకి ఇష్టంలేదు. నిరాశగా తలుపుకి జార్ల పడింది విమల! చప్పుడుకి తలెత్తాడు.

ఎదురుగా భార్య! విమల రూపం మసక మసకగా కనిపించింది.

“ఓ....రా....విమ్మీ! నేనే వద్దా....మనుకుంటున్నాను.” అంటూ రేచి నిల్చున్నాడు. కుర్చీ శబ్దంచేస్తూ వెనక్కి జరిగింది. గాజు గ్లాసులు ఒకదానికొకటి తాకి శబ్దంచేస్తూ కింద పడ్డాయి.

“ఓ....వాట్ ఎ న్యూసెన్సు....” అనుకుంటూ వంగి పగిలిన పెంకులు ఏరబోయి మళ్ళీ తూలి పడబోయాడు అతను.

పరుగున వచ్చి చప్పున అతణ్ణి పట్టుకుంది విమల. క్షణంలో అతని కాలికి దిగవలసిన గాజు ముక్కని ఏరి పారేసింది.

“విమ్మీ! పాపం నాకోసం చాలానేపు ఎదురు చూశావటగా! ఏదీ....ఆ రెంటికీ వద్దామనుకున్నాను! పేషంట్లు....అబ్బబ్బ! ఎక్కడలేని రోగాలు వీళ్ళకే! ఓ పట్టాన వదిలితేనా చెప్పు....” అంటూ ఆ మైకంలో మాటలు సాగదీస్తూ సంజాయిషీ ఇస్తున్నాడు శ్రీనివాస్. ఆమె భుజాల చుట్టూ చేతులువేసి దాదాపు బరువంతా ఆమెమీద వేశాడు.

తన రెండు చేతులూ ఆసరా ఇచ్చి భర్తను

నెమ్మదిగా బెడ్ దగ్గరికి నడిపించుకుని వెళ్ళి పడుండచేసింది విమల. బ్లాంకెట్ తీసి కప్పింది.

చెయ్యిదాచి ఆమె కొంగుని పట్టుకున్నాడు శ్రీనివాస్.

“మళ్ళీ ఎక్కడికి విమ్మీ!”—

“తలుపువేసి వస్తా!”

తలుపువేసి, రైటార్చి బెడ్ రైటు వేసింది విమల.

దరికిచేరిన విమలని రెండు చేతులూ చుట్టి కదలనివ్వకుండా బందించాడు శ్రీనివాస్.

అట్లా భార్యతో కబుర్లు చెప్పి, చెప్పి మరో అరగంటకల్లా గత సుషుప్తిలోకి జారిపోయాడు.

కాని విమలకి నిద్ర పట్టలేదు. కళ్ళు విప్పుకుని అలాగే చూస్తూ వుండిపోయింది.

గడియారం 12. 1 గంట కొట్టడం కూడా విన్నది. ఆ తరువాత అరగంట కొట్టకుండానే మెల్లగా మగత నిద్రలోకి ఒరుగుతున్న విమలకి మళ్ళీ కాలింగ్ బెల్ మ్రోగటం వినిపించింది.

ఆ వచ్చింది ఎవరోగాని అదేపనిగా బజ్జర్ మ్రోగిస్తున్నారు. హడావుడిగా తలుపుకూడా తడుతున్నారు.

“అబ్బబ్బ! ఈ అర్ధరాత్రి ఎవరో.....” అనుకుంటూ విసుగ్గా రేచి తలుపు తీసింది విమల. ఎదురుగా రాములు! మనిషి నిలువెల్లా వణికి పోతున్నాడు.

“రాములూ! నువ్వా? ఏమిటి?”

“నేనేనమ్మగారూ! అయ్యగార్ని ఒక్కసారి నాతో తీసుకుని వెదదామని వచ్చాను. మా ఆదానికి ప్రాణం మీదికి వచ్చిందండి. అయ్యగార్ని ఇంతరాత్రి లేపటం మంచిపని కాదు. కాని ఏం చెయ్యనండి! ఒక్కసారి డాక్టరుబాబుగార్ని లేపండి.....” అంటూ ఆమాంతం విమల కాళ్ళ మీద పడిపోయాడు.

రాములు చాలా రోజుల్నుంచి తెలుసున్న



మనిషి. కొన్నాళ్ళు శ్రీనివాస్ కి కారు ద్రైవదగా కూడా పనిచేశాడు. నమ్మక మైనవాడు. వాళ్ళ ఇంట్లో ఎవరికి ఏ ఆపద వచ్చినా శ్రీనివాస్ ఆదుకుంటాడు. అతని భార్యకి పురుడు అయితే పాత చీరలు అవీ పంపిస్తుంది విమల. నమ్మకంగా ఇంటి మనిషి లాగే వుంటాడు రాములు. రాములు దగ్గర పెద్దగా పీజా విషయం కూడా పట్టించుకోడు శ్రీనివాస్. అతను ఎంత ఇస్తే అంత, ఎప్పుడు ఇస్తే అప్పుడు తీసుకుంటాడు.

నిజమే! అలాంటి రామునికి అవసరం వచ్చింది. కాని విమలకి ఎటూ పాలు బోలేదు.

రాములు ఏడుపొక్కటే తరువాయిగా నిల్చున్నాడు! అవతల అతని భార్యకి ఎంత ప్రమాదంగా వుందో ఏమిటో....!

“దానికేదన్నా అయితే నా పిల్లలు అన్యాయం అయిపోతారమ్మగారూ!...నాకు మీరే దిక్కు....” అంటూ రెండు చేతులూ జోడించి కళ్ళు మూసు కున్నాడు. కన్నీరు జలజలా రాలిపడ్డాయి.

నిస్తేజంగా చూస్తూ నిల్చుంది పోయింది విమల! శ్రీనివాస్ ఇప్పుడు లేచి వెళ్ళే స్థితిలో లేడు. లేవితే లేచి వెళ్ళినా సరిగా బ్రేడ్ మెంటు ఇస్తాడో ఇయ్యడో! తన్నుతాను కండ్రోల్ చేసుకోలేని మనిషికి ఇతరుల పరిస్థితి అర్థం కావటం కొంచెం కష్టమే!

“అమ్మా! దాక్టరుబాబుగార్ని రేపంది....”

“రాములూ! రేపటానికేం లేదు. ఆయన వూరికి వెళ్ళారు. రేపు ఉదయం కాని రారు....”

“అమ్మా....” అని అరిచాడు. అది అరుపు కాదు. ఆర్తనాదం లాగ వినిపించింది విమలకి.

“అవును రాములూ....” రాములు నెత్తిబాదు కున్నాడు. “అయ్యో! అమ్మగారూ! దానికి చావే రాకాదేమో దేముడు! నా దగ్గర డబ్బు కూడా లేదు అమ్మగారూ! బాబుగారి మీదే ఆశ పెట్టుకుని వచ్చాను....” అని లబోదిబోమంటూ వెనుతిరిగాడు.

విమలకి మనస్సంతా కలతబారిపోయింది.

“రాములూ....అగు!” అంటూ త్వరత్వరగా రోపరికి వెళ్ళి ఓ 50 రూపాయలు తెచ్చి అరిచి చేతిలో పెట్టింది.

“ఇదిగో....ఈ డబ్బు వుంచు. తరువాత చూసుకోవచ్చు. ఈ సందుచివర దాక్టర్ శేఖర్

గారు వున్నాడు చూడు. ఆయన దగ్గరికి వెళ్ళు. మీ ఆవిడకేం పరవాలేదు. నేను ఈ లాగా ఆయనకి ఫోన్ చేసి చెప్తాను” అంది.

“అలాగే....అమ్మగారు....మీ మేలు మరిచి పోలేను....” అంటూ విమలని డీవిస్తూ, పడుగు లాంటి నడకతో గేటు దాటాడు రాములు.

దాక్టర్ శేఖరుకి ఫోన్ చేసి అలాగే కూర్చుండి పోయింది విమల.

ఆ క్షణంలో ఆమెకు సుశీల గుర్తుకి వచ్చింది. సుశీల జీవితం ఓ సమస్యల పుట్టి! ఆమె బ్రతుకు ఓ వలలో చిక్కుకుందని తాను ఎన్నో సలహాల నిచ్చింది. ‘నీకు ఉద్యోగం వుంది, హాయిగా వుండచ్చు. కావలిస్తే ఆ భర్తని కాదని వేరే వుండు. నీవు కావలిస్తే అతనే వస్తాడు’ అని కూడా తాను సలహాలిచ్చింది.

కాని తాను ఏం వదిలించుకోగలుగుతోంది? భర్తతో ఏ ఒక్క సరదా తీరటం లేదని బాధ పడుతోంది. అతన్ని రోజుకి ఒకసారైనా నిందిస్తోంది. అతన్ని ఒక తాగుబోతుగా చూడలేక వేదన అనుభవిస్తోంది. అయినా ఆ బంధం తెంచుకోలేకపోతోందేం?

తనకి చదువుంది. ఉద్యోగం లేకపోవటమన్నది ఒక సమస్య కాదు. అయినా ఇంకా ఎందుకు ఈ బంధనాల నుంచి బయట పడలేకపోవటం? సుశీలకి సలహాలిచ్చినంత తేలిగ్గా తన సమస్యల్ని ఎందుకు పరిష్కరించుకోలేక పోతోంది? అలసటగా కళ్ళు మూసుకుంది విమల.

మనో నేత్రం ముందు నగ్న సత్యం ఒకటి ఆమెకి గోచరించింది.

“ఒక సన్నటి పెద్ద వల! అందులో ఎన్నో రకాల చేపలు బయట పడనూ లేక రోపం ఇమడనూ లేక గిజగిజా తన్నుకుంటున్నాయి!”

దీర్ఘంగా నిట్టూర్చింది విమల. జీవితమే ఒక పెద్ద ‘వల’ లాగ అన్పించిందామె మనసుకి!

బంధనాలలో చిక్కుకున్న మనిషిలా వలలో చిక్కుకున్న ప్రాణి తప్పించుకోలేదు!

నెమ్మదిగా లేచి భర్త మంచం వైపు నడిచింది విమల.

గేయం:

ఆవేశక

ఎలా వ్రాయాలి?

ఇది వనిత జీవితమని!

తరతరాలుగా

పురుషుని చేతి కీలుబొమ్మగా  
అతని విలాసాలకు అటబొమ్మగా  
దురాచారాల ఇనుప చక్రాల్లో  
మూఢ నమ్మకాల కర్కశ దంతాల కింద  
నలిగి, నలిగి అలసిపోయి  
తనకంటూ ఒక అభిప్రాయం,  
ఒక వ్యక్తిత్వం వుండాలని  
మరచిపోయిన మహిళ గురించి  
ఎమని వ్రాయాలి?

ప్రకృతి సిద్ధంగా సమానురాలైన స్త్రీని—  
అమె సహనాన్ని అసరా చేసుకొని  
వంట ఇంటికి, మంచం కొట్టి  
అంకితం చేసి  
అమెలోని ప్రజ్ఞకు, అమె కోరికలకు  
మోషా అనే ముసుగు వేసి  
అమె ఆశలను, ఆశయాలను  
అదిలోనే సమాధి చేసి  
అమెలోని చైతన్యాన్ని అదిమిపెట్టి  
అబలగా చిత్రికరించినప్పుడు  
ఎమని వ్రాయాలి?—

స్త్రీ కూడా మనిషేనని గుర్తించి  
స్త్రీ పురోగమనమే, జాతి పురోగమనమని  
గమనించి గౌరవించేదాక  
ఎమని వ్రాయాలి?  
నేనేమని వ్రాయాలి??

—తాడి మహాలక్ష్మి

\*





కుట్టుపని: అభ్యాసం

# వనిత - డిఎ కుట్టుపని బడి

[కుట్టుమెషిన్లు తయారు చేసే ప్రసిద్ధ సంస్థ ఉషా 'వారి సాహస్యంతో']

స్కర్టు-బ్లోజూ

12-వ పాఠం

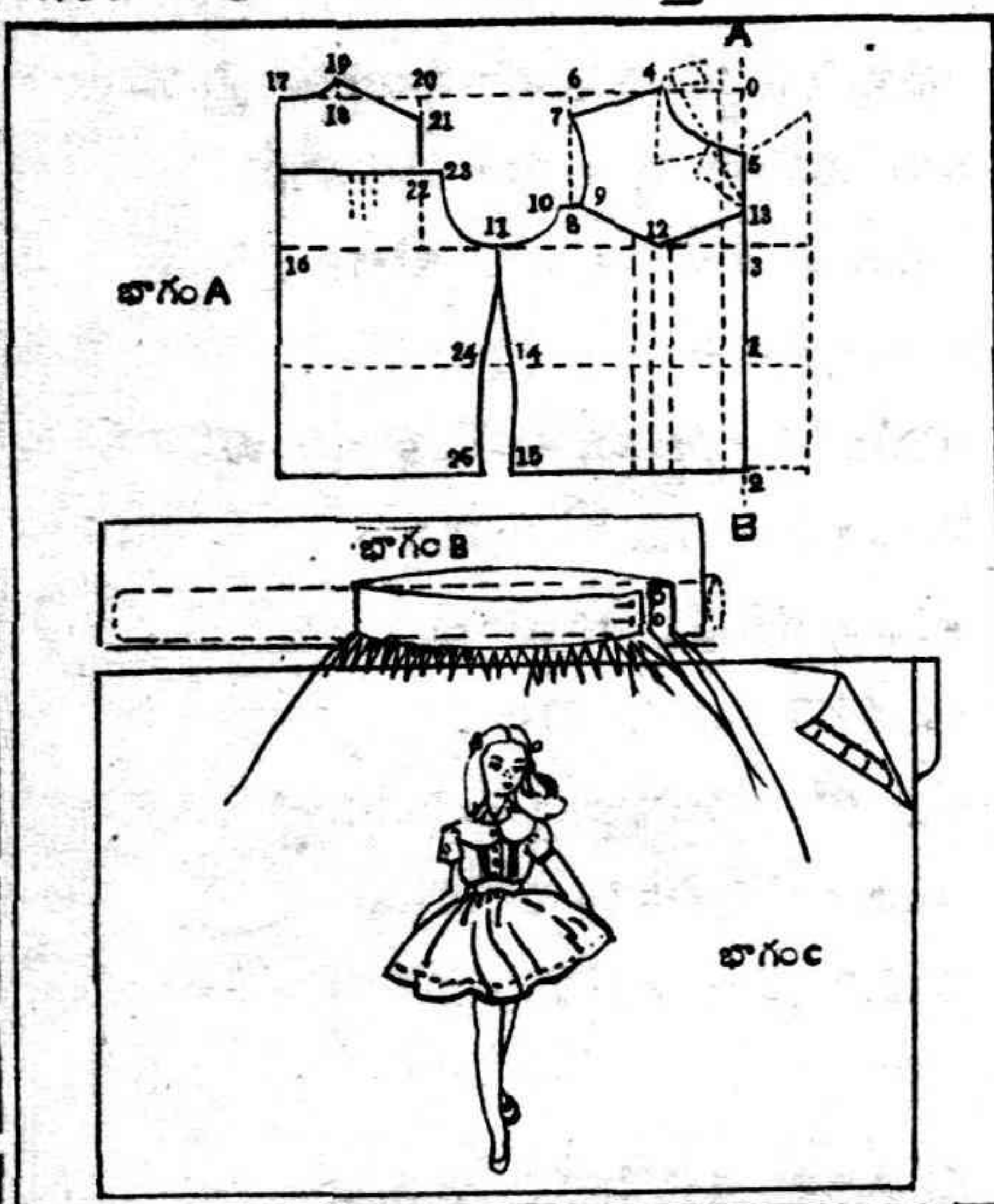
కొలతలు :

స్కర్ట్ పొడవు 25", బస్ట్ 30", వెయిస్టు 25",  
నీటు 35", మామూలు వెయిస్టు పొడవు 12",  
స్లీవ్ 6", వర్కింగ్ స్కేల్ :  $\frac{1}{2}$  బస్ట్ = 15".

భాగం-ఎ (ముందూ, వెనకా)

ముందుప్రక్క

ఎ బి-అనే నిర్మాణ రేఖను గీసి, దానిమీద  
ఒకచోట 0-అనే బిందువును గుర్తించండి.



1-0 మామూలు వెయిస్ట్ పొడవు.

2-1 4" నుంచి 5" కు.

3-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ +  $1\frac{1}{2}$ ". బిందువులు 0, 1, 2, 3 నుంచి అడ్డంగా చదరపు గీత.

4-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ + 1".

5-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ : డ్రాఫ్టులోలాగా 4 నుంచి 5 కు నెక్ షేపు తియ్యాలి.

6-0  $\frac{1}{2}$  షోల్డర్ +  $1\frac{1}{2}$ " : బిందువు 6 నుంచి క్రిందికి చదరపు గీత.

7-6 1" : 7, 4 కలపండి.

8-6 (3-0) తగ్గింపు 1"కు సమానం.

9-8  $\frac{1}{2}$ " : డ్రాఫ్టులో చూపినట్లుగా 7 నుంచి 7 కి ఫ్రంట్ నై షేప్ తియ్యండి.

10-9  $\frac{3}{4}$ " (టక్స్ కుగాను అలవెన్సు).

11-3  $\frac{1}{4}$  బస్ట్ + 3" : డ్రాఫ్టులోలాగా 10 నుంచి 11 కి దిగువ నై షేప్ తియ్యాలి.

12-3  $3\frac{1}{2}$ " : 12, 9 కలపండి.

13-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ : 12, 3 కలపాలి.

14-1 (11-3) తగ్గింపు  $\frac{1}{2}$ ".

15-2 (11-3) తగ్గింపు  $\frac{1}{4}$ " : బిందువు 14 ద్వారా 11 నుంచి 15 కు ప్రక్కనీము షేప్ తియ్యండి.

మొత్తం గుడ్డనంతటిని  $\frac{3}{4}$ " కుదిస్తూ, డ్రాఫ్టులో చూపినట్లుగా బిందువు 12 వద్ద మూడు టక్స్ తీయండి.

నెర్వ్ ఫేసింగ్ కోసం, కత్తిరించవలసిన గుడ్డను, సుమారు 3" వెడల్పున మడిచి, దానిపైన డ్రాఫ్టుచేసేటప్పుడు ఆ మడతనే నిర్మాణరేఖగా పరిగణించాలి. ప్రక్కల్ని  $\frac{1}{2}$ " నీమ్ అలవెన్సు చేర్చబడింది; కాని దాన్ని పై ప్రక్కనా దిగువ వేపునా (9-12), (12-13) మీద అదనంగానే ఉంచాలి.

వెనుకప్రక్క

16-11  $\frac{1}{4}$  బస్ట్ + 2" : బిందువు 16 నుంచి క్రిందికి మీదికి చదరపు గీత.

17-16  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ +  $1\frac{1}{2}$ ".

18-17  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేలు.

19-18  $\frac{1}{2}$ " : 19 నుంచి 17 కు బ్యాక్ నెక్ షేపు తియ్యండి.

20-17  $\frac{1}{2}$  షోల్డర్ +  $\frac{3}{4}$ " : బిందువు 20 నుంచి క్రిందికి చదరపు గీత.

21-20 1" : 21, 19 కలపండి.

22-20 (17-16)లో సగం : బిందువు 22 నుంచి అడ్డంగా చదరపు గీత.

23-22 1". (వెనుక ప్లీట్ కుగాను). డ్రాఫ్టులో చూపినట్లుగా 23 నుంచి 11 కి వెనుక భాగం క్రింది నై యొక్క షేప్ తియ్యాలి.

24-14 1".

25-15  $\frac{1}{2}$ " : బిందువు 14 ద్వారా 11 నుంచి 15 కు ప్రక్కనీము షేప్ తియ్యాలి.

భుజాలను వెనక్కు కలపడానికిగాను నీముకి కావలసిన అదనపు గుడ్డ వదలండి. డ్రాఫ్టులో లాగా బ్యాక్ పైన కూడా ఒక ప్లీట్ తియ్యండి.

భాగం-బి (బెల్టు)

(వెయిస్టు + 2") కు సమానమయిన పొడవు, కావలసిన మోస్తరు బెల్టు వెడల్పు +  $\frac{1}{2}$ " కి సమానమయిన వెడల్పుగల ఒక గుడ్డ ముక్కిను తీసుకోండి.

భాగం-సి (స్కర్ట్)

స్కర్టు గుడ్డనించి రెండు ముక్కలు కత్తిరించి చాలి-బెల్టు వెడల్పు మినహాగా స్కర్ట్ పొడవుకు సమానమయిన ఎత్తు, (సాల్యెడ్జ్ బాటమ్ పైన ఉంచేసరి-లేకపోతే హెమ్మింగ్ కుగాను 2"-3" అదనంగా వదలాలి), వెడల్పు సుమారు స్కర్టు పొడవుకి  $1\frac{1}{2}$  రెట్లు లేదా మీ అభిరుచికి తగ్గట్లు.

స్కర్టు, బ్లోజూ రెండూ సామాన్యంగా వేరే వేరే రకాల గుడ్డలతో కుడతారు. స్కర్టుకుగాను ప్రత్యేకమైన ప్రింట్ గుడ్డ కూడా మార్కెటులో దొరుకుతుంది.

బట్ట అంచనా :

బ్లోజూకు (2 కటింగ్ పొడవులు) సుమారు 1 గజం.

స్కర్ట్ కు (2 పొడవులు + 1" లేదా 2") 36 అంగుళాల పన్నా గల సామాన్యపు గుడ్డ, అది ప్రత్యేకమైన స్కర్ట్ గుడ్డ అయినట్లయితే, స్కర్టుయొక్క బాటమ్ ప్లేట్ కు రెండింటిని.

చెమీస్

13-వ పాఠం

కొలతలు :

పొడవు 36", బస్ట్ 30", వెయిస్టు 28", నీట్ 36", మామూలు వెయిస్ట్ పొడవు 14".



వర్కింగ్ స్కేల్ :  $\frac{1}{2}$  ఇన్చ్ = 16".

భాగం-ఎ

ఎ బి. అనే నిర్మాణ రేఖను గీసి, దానిమీద ఒకచోట O-అనే బిందువును గుర్తించండి.

1-0 చెమీస్ పొడవు.

2-1  $1\frac{1}{2}$ " బర్నింగ్ కు.

3-0 మామూలు వెయిస్తు పొడవు.

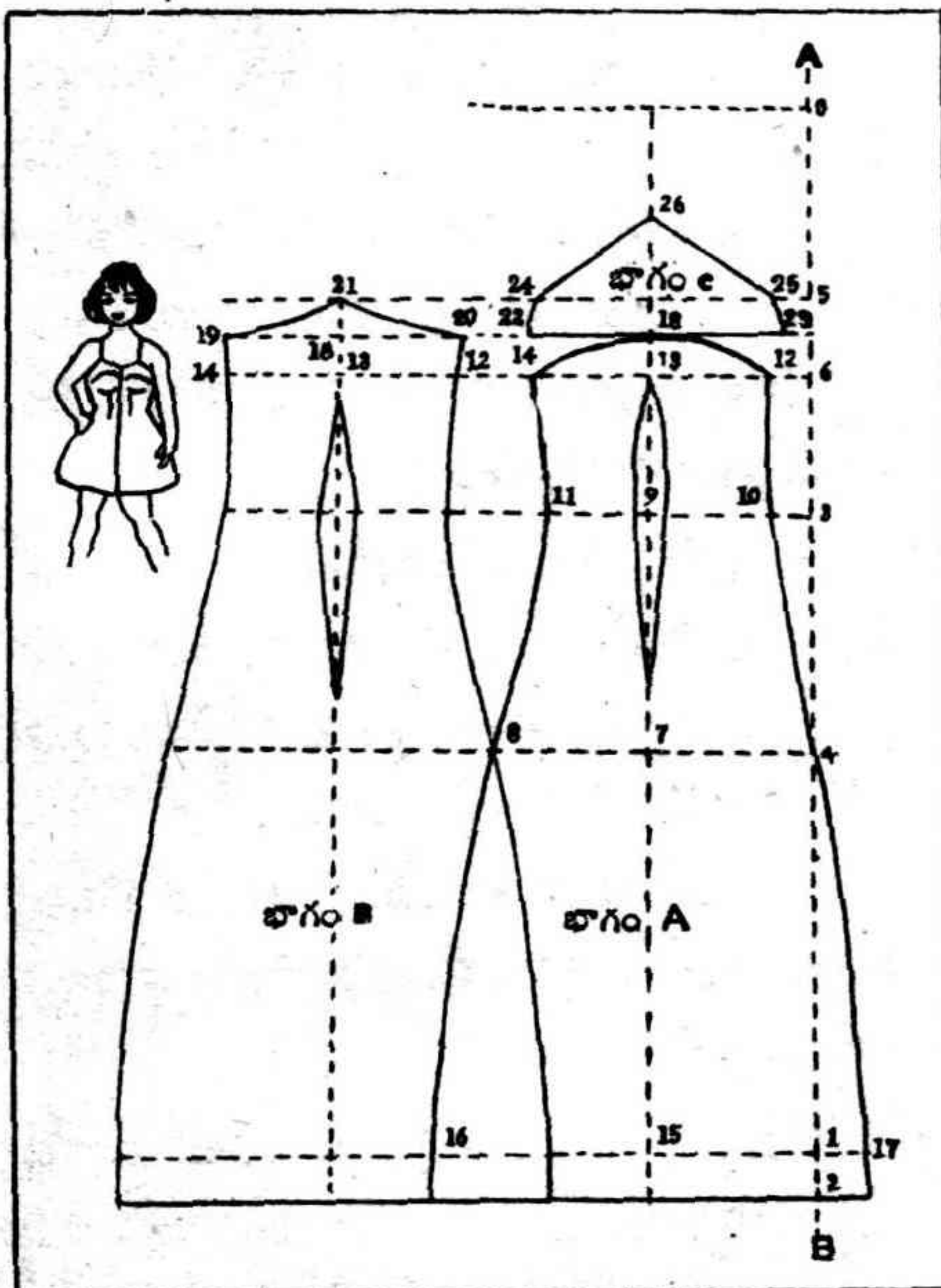
4-3 8" మామూలు నీట్ లైనుకు.

5-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్ +  $1\frac{1}{2}$ ".

6-5  $2\frac{1}{2}$ " బస్ట్ లైనుకు.

బిందువులు 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 నుంచి అడ్డముగా చదరపు గీత.

7-4  $\frac{1}{2}$  నీటు + 1" బిందువు 7 నుంచి క్రిందికి  
8-7 మీచికి చదరపు గీత.



10-9 }  $\frac{1}{2}$  వెయిస్తు + 1".  
11-9 }

13-12 }  $\frac{1}{2}$  బస్ట్ +  $\frac{1}{2}$ ".  
14-13 }

16-15 }  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్; పొడవు  
17-15 } ఎక్కువగా ఉంటే, క్రమంగా  
ఎక్కువ చెయ్యండి.

18-13  $1\frac{1}{4}$ "; బిందువు 18 నుంచి అడ్డంగా చదరపు గీత గీసి, 18 ద్వారా 14 నుంచి 12కు షేప్ తీయండి. 12 నుంచి 17కు బిందువులు 10, 4 ద్వారా మధ్య ప్రంట్ నీము షేప్ తీయండి; ప్రంటు వైడ్ నీమును 14 నుంచి 16కు బిందువులు

11, 8 ద్వారా తీయండి. డ్రాఫ్ట్ లోలాగా బట్టను 1" కుదించుతూ, బిందువు 9వద్ద ఒక డాబ్బు తీయండి.

బిందువు 18 వరకూ భాగం-బి వివరణ, భాగం-ఎ వివరణ ఒకటే.

19-18 (14-13) +  $\frac{1}{2}$ " కు సమానం.

20-18 (19-18) కు సమానం.

బిందువులు 5, 18 నుంచి రెండు లైన్లు చదరం చేయగా వచ్చిన ఖండన బిందువే బిందువు 21; 21 నుంచి 19కు, 21 నుంచి 20కు, డ్రాఫ్ట్ లోలాగా షేప్ తీయాలి.

భాగం - సి

22-18 (18-14) కు సమానం.

23-18 (18-12) కు సమానం.

25-24 (23-22) తగ్గింపు  $\frac{1}{2}$ " కు సమానం (ఒక్కొక్క వేపునించి  $\frac{1}{4}$ " మొనదేరి వున్న) 24, 22, —25, 23 కలపండి.

26-18 4" లేదా అభిరుచికి తగ్గట్టు; 36-24, 26-25 కలపండి.

చూపిన తీరులో ఫ్రంట్-బ్యాక్ ల టాప్ పైన 12" పొడవు బ్రేసులు కలపండి.

బట్టి అంచనా: (2 పొడవులు తగ్గింపు 4"). దుస్తులు వెయిస్తు దగ్గరగా ఫిట్ అవుతుంది గనుక, చెమీస్ కు ఎడం చేతిప్రక్క చాలినంత ఓపెనింగ్ ను ఉంచాలి.

అడపిల్లల స్పోర్ట్స్ షార్ట్స్

14-వ పాఠం

కొలతలు: పొడవు 18", వెయిస్తు 26", నీట్ 36"; వర్కింగ్ స్కేల్ :  $\frac{1}{2}$  నీట్ = 18".

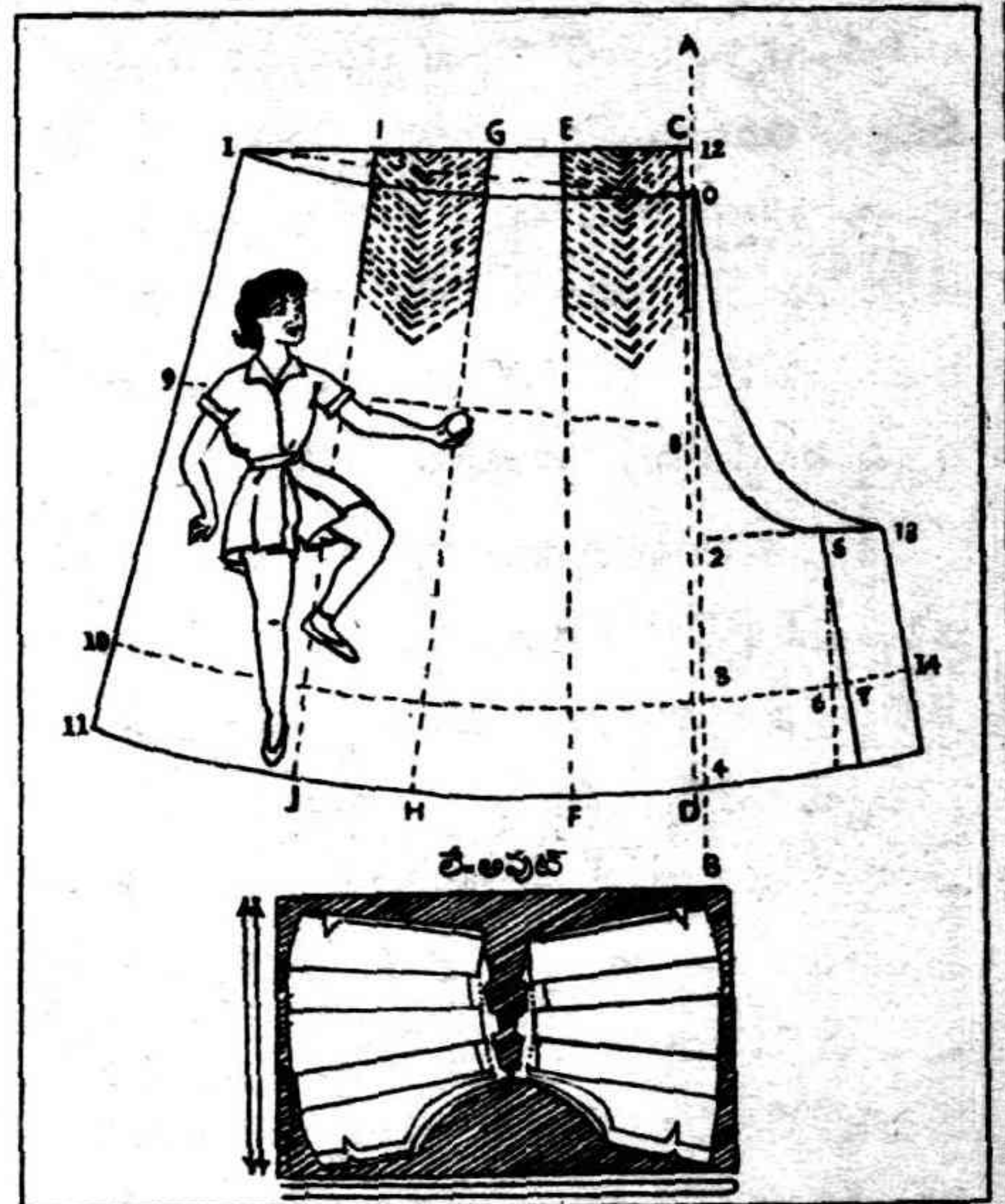
ముందుభాగం

ఎ బి. అనే నిర్మాణరేఖను గీచి, దాని మీద ఒకచోట O-అనే బిందువును గుర్తించండి. బిందువు O నుంచి అడ్డంగా చదరపు గీత గీయండి.

1-0  $\frac{1}{2}$  వెయిస్తు +  $8\frac{1}{4}$ ", బిందువు O నుంచి చదరం అయిన లైనుకు  $\frac{1}{2}$ " పైన బిందువును సూచించండి. ఈ లైనుకు మధ్యన  $\frac{1}{2}$ " లోతున షేప్ తీయండి.

ఇప్పుడు, డ్రాఫ్ట్ లో చూపినట్లు - సి డి-అనే లైన్ ను  $\frac{1}{4}$ " దూరంలోనూ, ఇ ఎస్-అనే లైన్ ను

$4\frac{1}{4}$ " దూరంలోనూ, ఎ బి-అనే లైన్ కు సమాంతరంగా రెండు గీతలను గీయండి (మొదటి ప్లీట్ కోసం).



2-0  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్, తగ్గింపు 1"; తీరులో చూపిన బిందువు 2 నుంచి అడ్డంగా చదరపు గీత.

3-0 షార్ట్స్ పొడవు తగ్గింపు 1".

4-3  $2\frac{1}{2}$ " బర్నింగ్ కుకగాను.

5-2  $\frac{1}{2}$  వర్కింగ్ స్కేల్; 5 నుంచి O కు సెంటర్ ఫ్రంట్ షేప్ తీసి, బిందువు 5 నుంచి క్రిందికి చదరపు గీత.

6-5 3-2 కు సమానం.

7-6  $\frac{1}{2}$ ", 7, 5 కలపండి.

8-0 8" మామూలు నీట్ లైను కోసం.

9-8 (1-0) + 2" కు సమానం; 1, 8 కలిపి, చిగువని పొడిగించండి.

10-1 షార్ట్స్ పొడవు తగ్గింపు 1".

11-10  $2\frac{1}{2}$ ", బిందువులు 10, 11 నుంచి బాటమ్ కు రెండు సన్నటి వంపులు తీయండి; ఈ వంపు-ముందు వేపున 3, 4 ల వేపు టాప్ వంపు లైను ఉన్నంత దూరాన్నే ఉండాలి.

వెయిస్తు మీది రెండవ ప్లీట్ కి ఎస్ - ఇ అనే లైను నుంచి - మీది వైపున  $2\frac{1}{2}$ " దూరంలోనూ, క్రింది వైపున 5" దూరంలోనూ ఉండేలా జి-హెచ్ అనే లైను గీయాలి. తరువాత జి-హెచ్ కి సమాంతరంగా 4" దూరాన ఐ-జె అనే లైన్ గీయండి.



# బొమ్మలు చేర్చి చూడండి!

తీరికవేళల్లో పనికివచ్చే పనులు చెయ్యాలన్న ఆసక్తి ఉన్నవారు బొమ్మలు చెయ్యడం నేర్చుకోవచ్చు అంటారు కలకత్తాకు చెందిన శ్రీమతి శాంతా అశ్వత్థనారాయణ. “ఈ బొమ్మలు ఇంటికి అందాన్నీ ఆకర్షణనూ కలిగించడానికి సాయపడుతాయి. మనం స్వశక్తితో చేసిన బొమ్మలు అన్న తృప్తి లభిస్తుంది” అంటారు ఆమె.

శ్రీమతి శాంత గణితశాస్త్రంలో ఎం. ఎస్.సి చదివి ఫస్ట్ క్లాస్ సంపాదించినవారు. ఆమె భర్త రైల్వే ఇంజనీరు. వివాహమయ్యాక ఆమె బొమ్మలు చేసే విధానాల గురించి తక్కిన హస్తకళలు కొన్నిటి గురించి మద్రాసులో శిక్షణ పొందారు. ఆ తర్వాత భర్త ఉద్యోగరీత్యా ఏ ఊరు వెళ్ళినా ఆమె తను నేర్చుకొన్న కళలను మరిచిపోలేదు. బొమ్మలు చెయ్యడం, రాగితీగె, కొబ్బరిపీచు వంటివి ఉపయోగించి గోడకు తగిలించే బొమ్మలు రూపొందించడం, పెయింటింగ్ చెయ్యడం వంటి ఉపయోగకరమైన కార్యక్రమాలతో ఆమె తన తీరికవేళలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూవచ్చారు.

1974 ఏప్రిల్ 15న ఆమె విశాఖపట్నంలో తాను రూపొందించిన బొమ్మలు, తక్కిన కళాఖండాలు ప్రదర్శించారు. కలకత్తాలో ఇండో ఆమెరికన్ సొసైటీ అధ్యక్షురాలు 1975 లో ఆమె బొమ్మల ప్రదర్శన ఒకటి జరిపారు. “వీలు దొరికినప్పుడల్లా బొమ్మలు చెయ్యడం గురించి తక్కిన హస్తకళల గురించి మహిళా మండలాలలో ఉపన్యాసాలు చెయ్యడం, రేడియోలో ప్రసంగాలు చెయ్యడం వంటివి చేస్తుంటాను. అలా చెయ్యడం ద్వారా ఎందరో వనితలలో ఈ ఉత్సాహం కలగజేసే ప్రయత్నాలు చేశాను. ఇవాళ నా ద్వారా బొమ్మలు చెయ్యడంపట్ల ఆసక్తి పెంచుకుని చక్కని బొమ్మలు చేస్తున్నవాళ్ళు కొందరున్నారు. వారికి చూపినప్పుడు ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది” అంటారు శ్రీమతి శాంత.

“విల్లలకోసం బోలెడంత డబ్బుపోసి బొమ్మలు కొనలేనివాళ్ళు. ఇంటిని చౌకలోనే అందంగా అలంకరించుకోవాలనుకునేవాళ్ళు ఈ బొమ్మలు చేస్తే అటు కాలమూ, ఇటు డబ్బూ కలిసివస్తాయి” అంటారు ఆమె.

ఈ బొమ్మలు చెయ్యడానికి ఏమేం కావాలి? ఈ బొమ్మలు ఎలా చెయ్యాలి?

మామూలుగా బజారులో బొమ్మల ముఖాలు అమ్ముతూ ఉంటారు. ఆ ముఖాలు, కర్రపొట్టు (బొమ్మ శరీర భాగాలలో కూరడానికి)  $\frac{1}{4}$  మీటర్ లాంగ్ క్లాత్; బొమ్మ చేతులు కాళ్ళు భాగాలలో నింపడానికి దూది, బొమ్మ చేతులు, కాళ్ళు కుట్టడానికి  $\frac{1}{4}$  మీటరు టూటైటూ గుడ్డ, (ఈ టూటైటూ గుడ్డ రంగు - బొమ్మ ముఖం రంగుతో మ్యాచ్ అయ్యేలా ఉండాలి) కృత్రిమమైన జుట్టు, బొమ్మను నిలిపి ఉంచడానికి స్టాండా నిర్ధం చేసుకుంటే ఈ బొమ్మలు చెయ్యవచ్చు. మామూలుగా 12 అంగుళాలు, 18 అంగుళాల ఎత్తుగల బొమ్మలు చెయ్యడం పరిపాటి.

బజారులో బొమ్మల ముఖాలు రకరకాల రంగులలో దొరుకుతాయి. “భారతదేశ ప్రజలకు సంబంధించిన బొమ్మలు చెయ్యడానికి ‘క్రీమ్’ రంగు ముఖాలు వాడుతుంటారు. ‘మైఫేర్ లేడీ’ వంటి విదేశీ బొమ్మలకు గులాబీరంగు ముఖాలు; జపాన్, చైనా దేశస్థుల బొమ్మలకు తెలుపు రంగు ముఖాలు; రాముడు, కృష్ణుడు వంటి దేవతల బొమ్మలకు నీలిరంగు ముఖాలు వాడుతుంటారు” అన్నారు శ్రీమతి శాంత.

బొమ్మలు చెయ్యడం నేర్చుకోవాలనుకున్నవారు మొదట బొమ్మ శరీరం రూపొందించడం శ్రద్ధగా నేర్చుకోవాలని ఆమె అభిప్రాయం. చెయ్యదలుచుకున్న బొమ్మ ఎలా ఉండాలో నిర్ణయించుకుని, అందుకు తగ్గట్టు ఆయా బొమ్మల ఆకారాలను అట్ట ముక్కల మీద చిత్రించుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆ చిత్రాల సాయంతో శరీర భాగాన్ని ఒక లాంగ్ క్లాత్ బట్ట నుంచి కత్తిరించి తీసుకోవాలి. చేతులు, కాళ్ళు టూటైటూ ముక్క నుంచి కత్తిరించుకోవాలి. అలా కత్తిరిస్తున్నప్పుడు కుట్టడానికి అనువుగా అంచులలో కాస్త గుడ్డ అదనంగా వదిలిపెట్టాలి. శరీర భాగాన్ని (మొండెం) కుట్టు మిషన్ ఉపయోగించి కుట్టాలి. అలా కుట్టాక కింద నడుము భాగాన రెండు అంగుళాల వెడల్పు గల ఒక బెజ్జం కత్తిరించాలి. అలా చేశాక పై భాగం లోపలికి వెళ్ళేలా ఉల్టాసీదా చెయ్యాలి. అలా చేసి బెజ్జంగుండా తలక్రిందులుగా ఉన్న

U ఆకారంలో ఒక తీగను అందులోకి ప్రవేశ పెట్టాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఆ U ఆకారపు రెండు వైపులనూ రెండు కాళ్ళలా కిందికి ఉంచి, వాటి మీది భాగాన్ని బొమ్మ శరీరం ఛాతీ భాగంలో ఉంచాలి. అలా చేశాక బొమ్మ శరీరాన్ని కర్ర పొట్టుతో గట్టిగా దట్టించి, బెజ్జాన్ని కుట్టేయాలి.

ఇలాగే చేతులను కూడా మిషన్ సాయంతో కుట్టి వాటి మీది భాగాన్ని కుట్టకుండా అలా వదిలి పెట్టాలి. ఆ తర్వాత చేతుల్ని ఉల్టాసీదా చేసి పై భాగం లోపలికి వెళ్ళేలా చెయ్యాలి. అలా చేశాక తీగ ముక్కలకు దూది అతికి వేళ్ళు తయారుచేసి వాటిని చేతుల కింది భాగాలలో జొనిపిపెట్టి కుట్టాలి. తర్వాత పై భాగాన్ని మళ్ళీ పైకి లాగి చేతులను దూదితో నింపి రంధ్రాలను కుట్టేయాలి. రెండు చేతులనూ మొండానికి అతకాలి.

ఇలాగే కాళ్ళు కూడా పూర్తి చెయ్యాలి. మొండెం భాగంలో జొనిపిన U ఆకారపు తీగ ముక్కలను అరికాళ్ళకింద లాగిపట్టి వాటిలో కొంత భాగం కాళ్ళ కింద ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే కాళ్ళనూ, ఆ విధంగా బొమ్మనూ స్టాండుకు బిగించడానికి వీలవుతుంది.

ఇక బొమ్మ తలను రూపొందించడం ఎలాగో తెలుసుకుందాం. ముఖం వెనుక ఒక గుడ్డ ముక్కను కుట్టాలి. ఆ తర్వాత ఆ గుడ్డ ముక్కను తల ఆకారంలో వచ్చేలా ఉంచుకుని దాన్ని కర్ర పొట్టుతో నింపాలి. కావలసిన ఆకారం వచ్చాక తలను మొండానికి కలిపికుట్టి బొమ్మను స్టాండుకు బిగించాలి.

బొమ్మకు వెయ్యవలసిన దుస్తులను మామూలుగా చేత్తోగాని, మిషన్ సాయంతోగానీ కుట్టి బొమ్మకు తొడగాలి. అలవాటయితే ఏయే రకాల బొమ్మలకు ఎటువంటి బట్టలు ఎలా కుట్టి, తొడగాలో తెలుస్తుంది. బొమ్మకు గుడ్డలు తొడిగాక, జుట్టు (కృత్రిమమైన జుట్టు), పూసలనగలు తగిలించి అలంకరించాలి. పూసలనగలు బొమ్మలకు అందాన్నీ, ఆకర్షణనూ కలిగిస్తాయి.

మామూలుగా బజార్లలో దొరికే పూసలేకాక లంబాడీలదగ్గరా, కొరవలదగ్గరా లభించే రకరకాల పూసలు కూడా వాడితే బొమ్మ ఆకర్షణీయంగా రూపొందుతుంది. ఇవికాక జరీ, జిగినా, లేసులు ఉపయోగించి బొమ్మల అందం పెంచవచ్చు. ఇవి ఏ ఎంబ్రాయిడరీ షాపులోనైనా దొరుకుతాయి.



భారతదేశానికి సంబంధించిన బొమ్మలకు నలుపు రంగు జుట్టు, విదేశీ బొమ్మలకు గోధుమరంగు లోనో పసుపురంగులోనో ఉన్న జుట్టూ వాడితే బావుంటుంది. వర్ణచిత్రాలలోని బొమ్మలు ఇలా ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి రూపొందించినవే !

“ఈ బొమ్మలు ఎలా పడితే అలా వంగుతాయి. అందుకని వాటిని ఏ భంగిమలో అయినా ఉంచ పచ్చు. ఉదాహరణకు - వంగి ప్రార్థిస్తున్నట్టో, షేక్ హాండ్ ఇస్తున్నట్టో ఈ బొమ్మలను వంచడం సులభం ! వాటిని రకరకాల నృత్యభంగిమలలో ఉంచడం కూడా తేలికే!” అంటారు శ్రీమతి శాంత.

“పిల్లలకు తగిన ఆట వస్తువులుగాను, ప్రేమ కొద్దీ ఇవ్వడగ్గ కానుకలుగానూ ఈ బొమ్మలను ఇస్తే ఎంతో బావుంటుంది” అని ఆమె అభిప్రాయం !



వర్ణచిత్రాలు : నత్యకుమార్



విశ్వవిఖ్యాత నటనా రక్షకామ

సమ్రాట్

యస్.టి.రామారావు సమర్పించు

రవిచిత్ర ఫిలిమ్స్

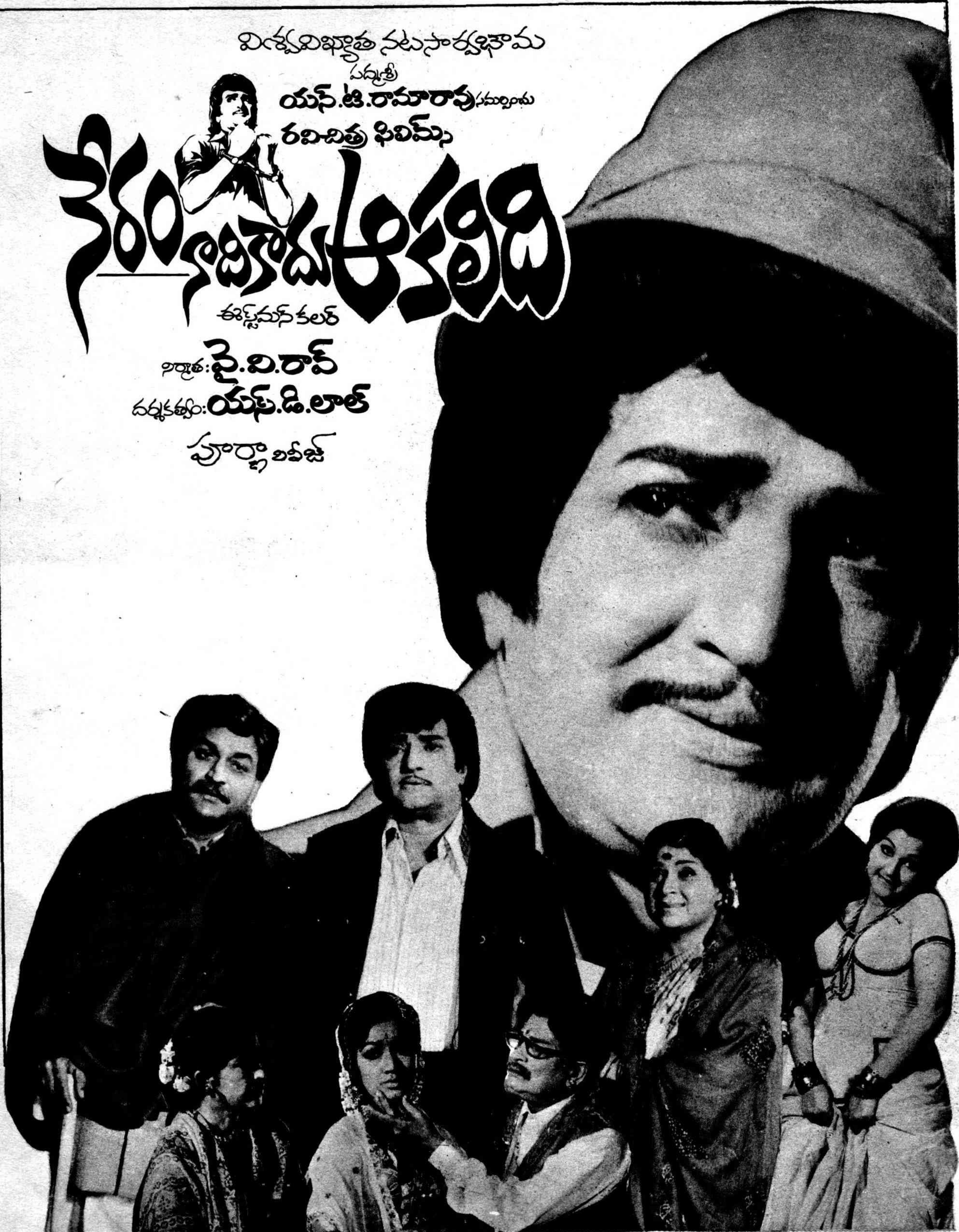
# కంఠాక్షరకవిత

ఈస్టమన్ కలర్

నిర్మాత: పై.వి.రావు

దర్శకత్వం: యస్.డి.లాల్

పూర్వా చిత్రం



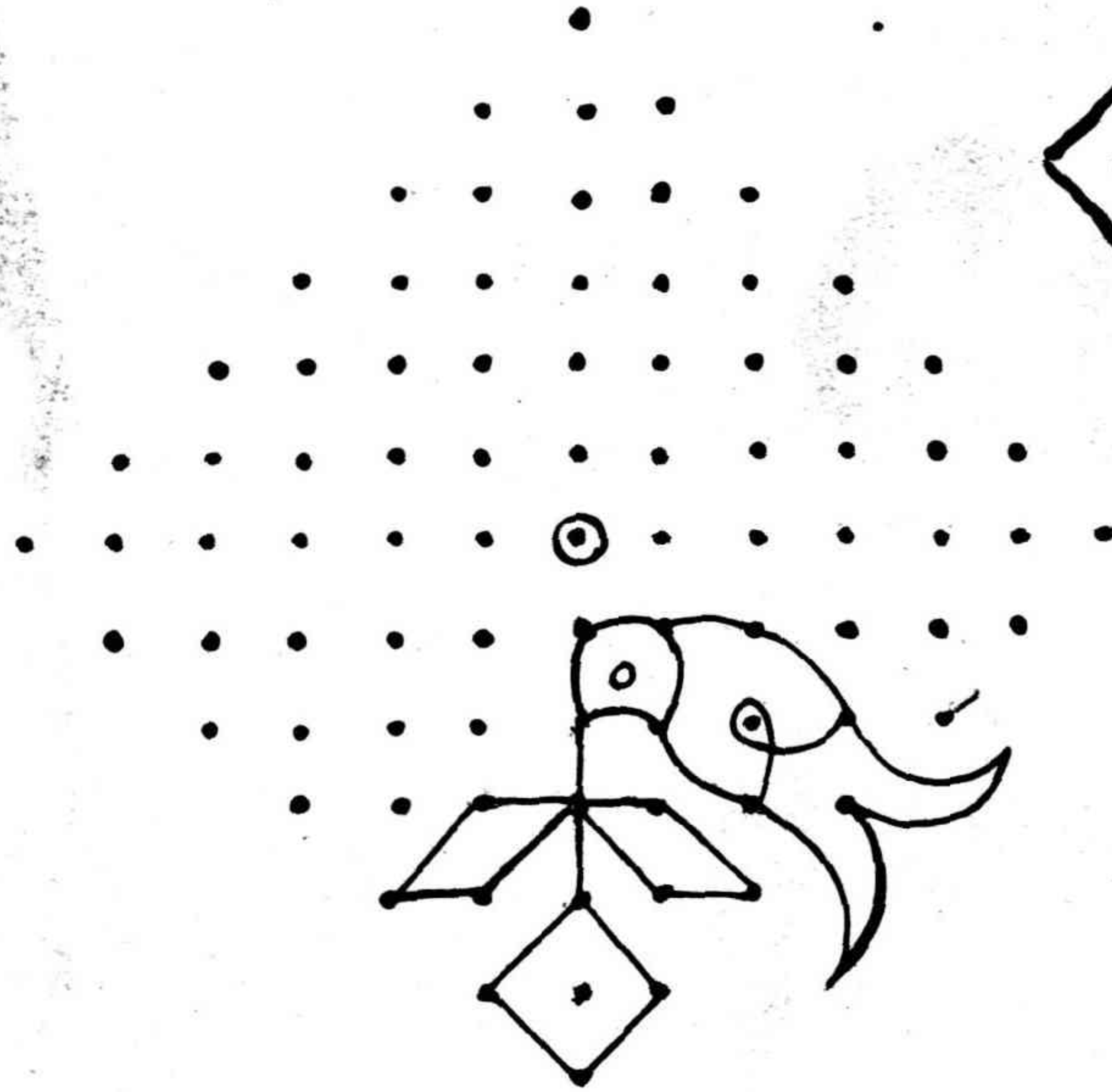
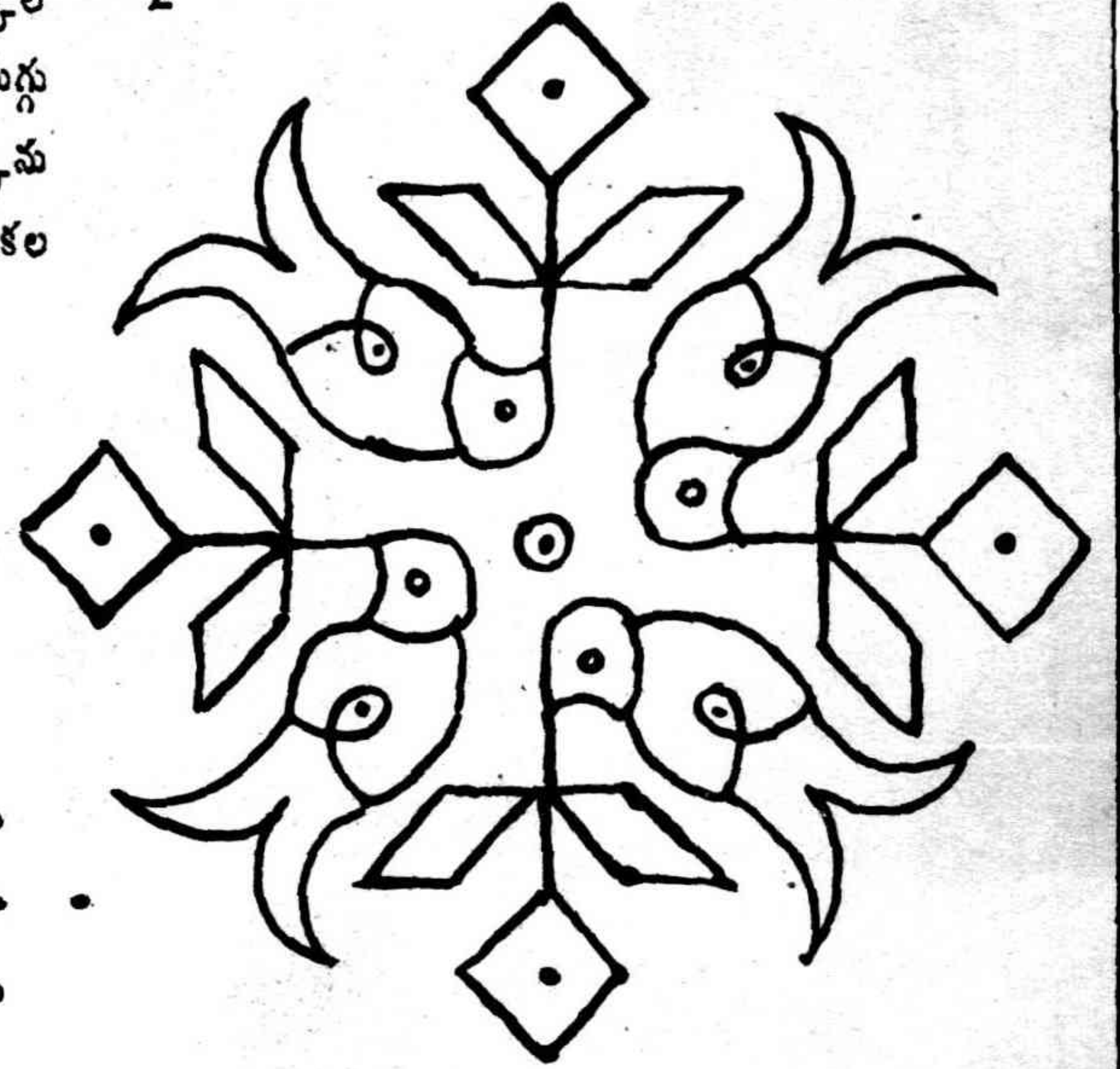


# రెండు ముగ్గులు

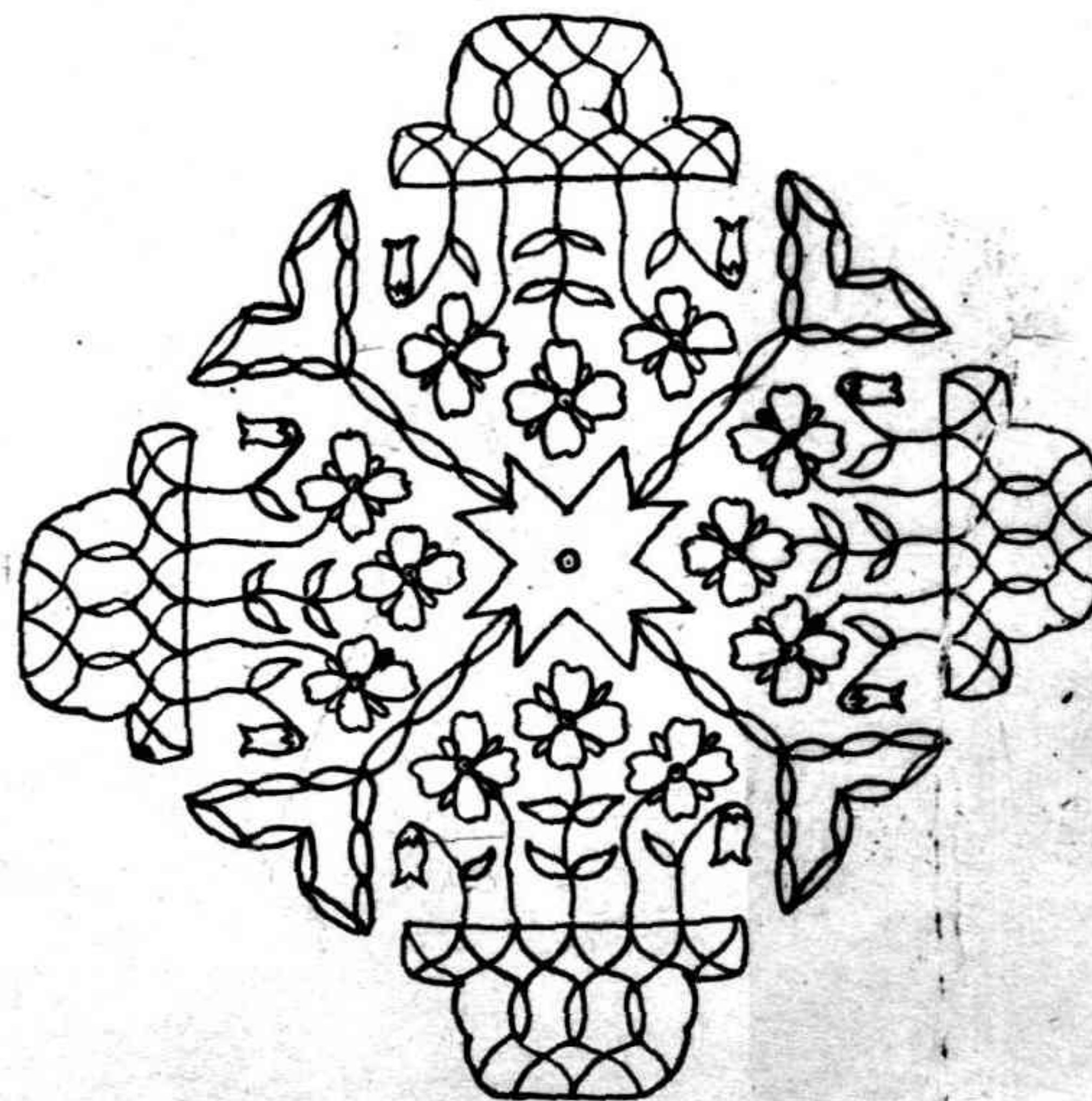
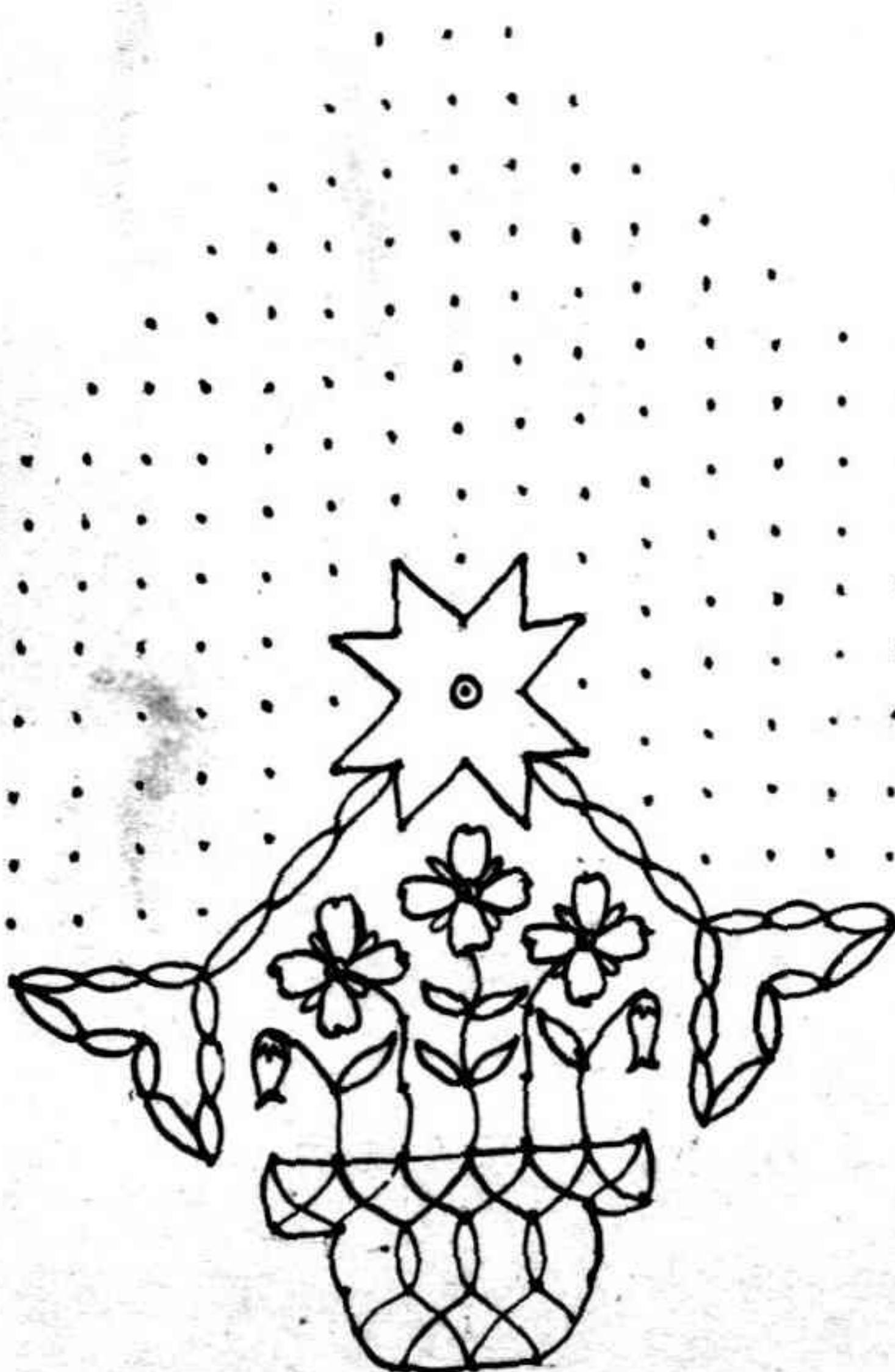
మొదటిది - చిలకల ముగ్గు

ఈ చిలకల ముగ్గు వెయ్యడానికి మొదట ఒక వరుసలో 13 చుక్కలు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆ వరుసకు రెండు వైపులా వరుసకు రెండేసి చుక్కల చొప్పున తగ్గించుకుంటూ ఒక చుక్క వచ్చేదాకా చుక్కలు పెట్టాలి. ఇక ముగ్గు వెయ్యడం ప్రారంభించాలి. ఆ తర్వాత మధ్య వరుసలో ఉన్న 7వ చుక్కను మాత్రం వదిలిపెట్టి తక్కిన చుక్కలను చిత్రం-2లో చూపినట్లు కలిపితే చిలకల ముగ్గు పూర్తవుతుంది.

2



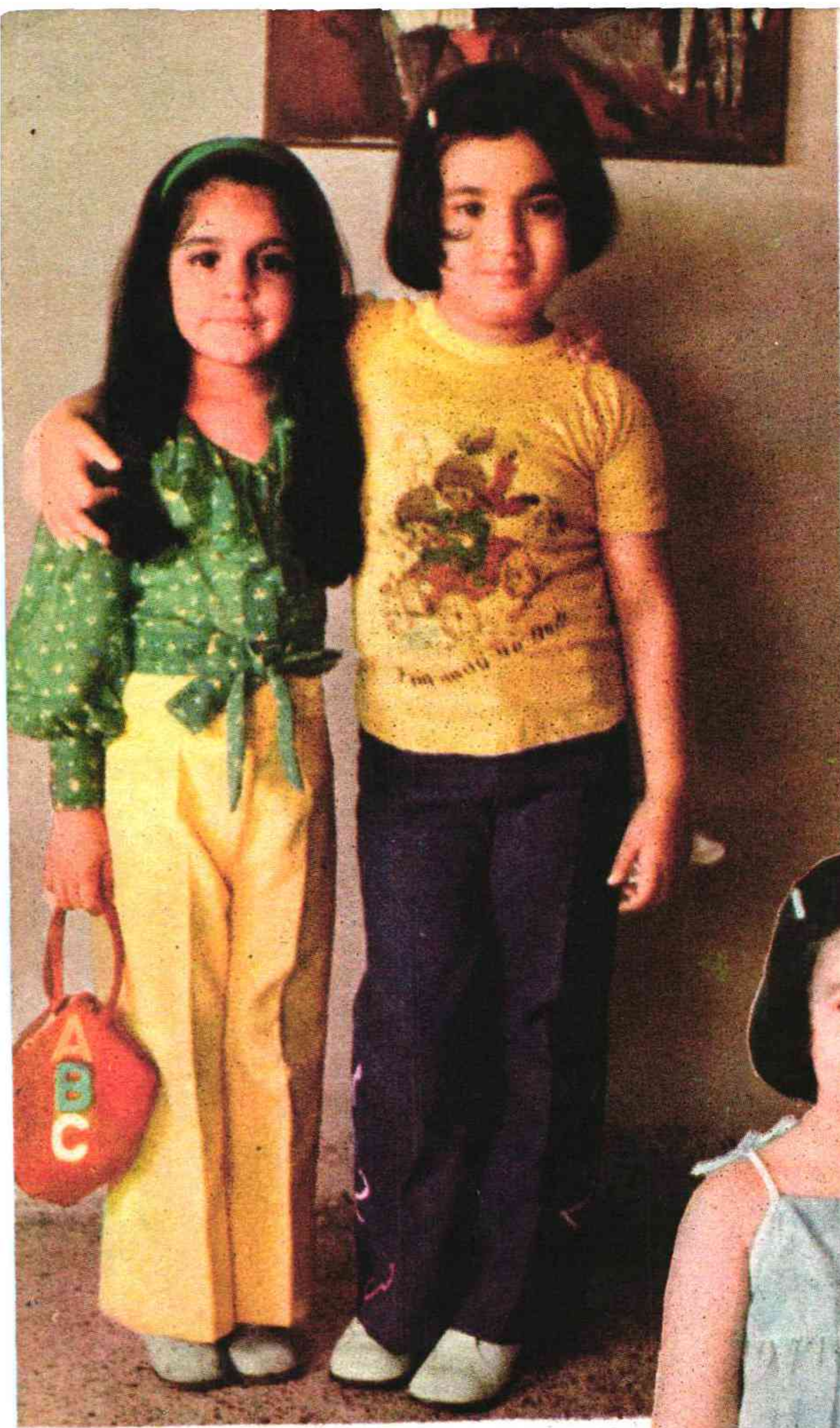
2



రెండవది - పూలకొట్టి ముగ్గు

ఈ పూల కొట్టి ముగ్గు వెయ్యడానికి మొదట వరుసకు 21 చుక్కల చొప్పున మూడు వరుసలలో చుక్కలు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆ మూడు వరుసలకూ మధ్యకిందా వరుసకు రెండు చుక్కల చొప్పున తగ్గించుకుంటూ రెండు వైపులా మూడు చుక్కలు వచ్చేదాకా చుక్కలు పెట్టాలి. అలా చుక్కలు పెట్టుకున్నాక చిత్రం-2లో చూపినట్లు వాటిని కలిపితే పూల కొట్టి ముగ్గు రూపొందుతుంది.





అమ్మాయిలు అటాడేటప్పుడు, విశ్రాంతి వేళల్లోనూ ధరించదగ్గ దుస్తులలో కనిపిస్తున్నారు!

మొదటి చిత్రంలో ఇప్టిసియా-పచ్చరంగు బ్లౌస్, పసుపు రంగు స్లాక్స్ ధరించి కనిపిస్తున్నది. ఆమె ధరించిన బ్లౌస్కు నడుము దగ్గరి చక్కని 'ముడి' ఉంది. సోనార్ నీలిరంగు జీన్స్ ధరించింది. దాని పక్కలలో చక్కగా ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన 'ఎబిసి' అన్న అక్షరాల కూర్పు కనిపిస్తుంది. ఆమె అందమైన బొమ్మతో ఉన్న నూలు 'టీ' షర్ట్ తోడుకున్నది.

మధ్య బొమ్మలో కనిపిస్తున్న సోనార్ లేత నీలి రంగు



## మామూలుగా వేసుకునే దుస్తులు

పిల్లలకు ఆయా కాలాలకు తగిన దుస్తులు వేస్తే అందంగానూ ఉంటాయి; హాయిని కలిగిస్తాయి. అదీకాక వారు అటాడుకోవడానికి వెళ్ళేటప్పుడూ, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడూ కాస్త వదులుగా ఉన్న దుస్తులు తొడగడం మంచిది! అలాగే వేసవి కాలంలోనూ వదులుగా ఉండే నూలు బట్టలు తొడగడం మేలు చేస్తుంది. ఈ పేజీలో కనిపించే వర్క్ చిత్రాలలో ఇప్టిసియా, సోనార్ అన్న ఇద్దరు

గౌను ధరించింది. ఈ గౌనును భుజాల మీద ముడి పెట్టడానికి తమాషా పట్టిలు ఉన్నాయి.

చివర ఇప్టిసియా ప్రింటెడ్ కాటన్ అటల సూట్లో కనిపిస్తున్నది. ఇటువంటి సూట్ ధరించి ఏబీవీకో షికారు వెడితే ఎంతో బావుంటుంది.

—చాయా ఆర్య



[ ఇండో-డచ్ ప్రాజెక్ట్ : 13 వ పేజీ నుంచి ]  
ఈ మండలంలో కుట్టు మిషన్లు కూడా ఉంచారు.

'హైదరాబాద్ మిక్స్'లో ఉపయోగించే పదార్థాలను ఈ మహిళామండలి సభ్యురాలు కుట్రపరచి, వేయించడం వినరడం వంటివి చేసి పాకెట్లలో నింపుతున్నారు. నెలకు ఇలా దాదాపు మూడువేల పాకెట్లు అమ్మి పాకెట్టుకు రి. 4 వైసల లాభం సంపాదిస్తున్నారు.

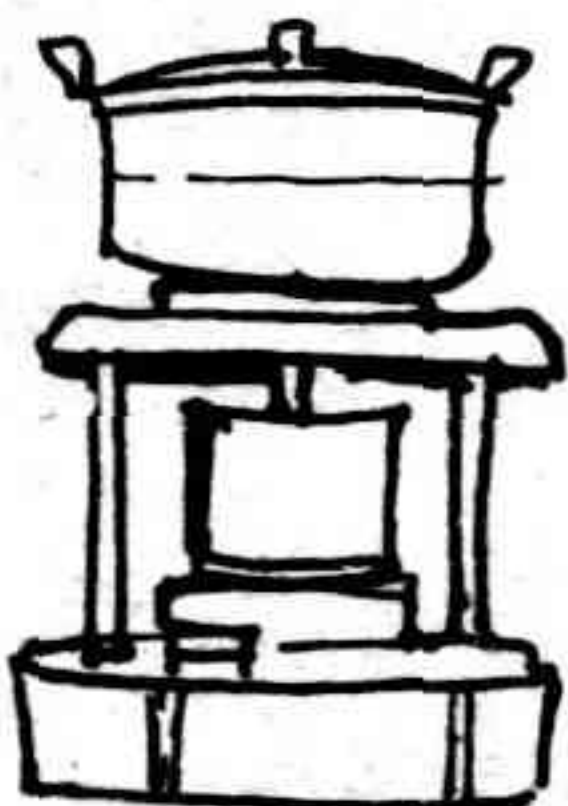
అంతకన్నా పెద్ద లాభాలు-ఈ మిక్స్ వాడడం వల్ల మొదటివారంలో పిల్లల కడుపు ఉబ్బరం తగ్గడం; ఆ రెండవ వారంలో శరీరం బరువు పెరగడం-కడుపు ఉబ్బరం, అతిసారం, ముఖం వాపు తగ్గి మేదా శక్తి పెరగడం :

ఇలా చెవెళ్ళ సమితిలో ఎన్నుకున్న గ్రామాలలో పంపిణీచేసి దాదాపు 7 వేలమంది పిల్లలకు పోషకాహారపు కొరతవల్ల వచ్చిన రోగాలు నివారించడం చెప్పుకోదగిన విశేషం :

ఈ మహిళామండలాల సభ్యురాలు - మిరప కాయలు పసుపు, ధనియాలు వంటి వాటిని పొడి చేసి ఆ పొడులను, సాంబారు పొడినీ విక్రయించే కృషి కూడా జరిపారు.

మహిళామండలాల ద్వారా కోళ్ళపెంపకం; బొప్పాయి, మునగచెట్ల పెంపకం వంటి వాటికి సహాయం చేసి చక్కని ఫలితాలు సాధించే కృషి జరిగింది.

ఇక ఎన్నుకున్న 12 గ్రామాలలో నెలకొల్పిన బాలవాడీలలో పిల్లలను ప్రాథమిక విద్య అభ్యసించడానికి సిద్ధం చెయ్యడానికి; పిల్లలను సక్ర



పొయ్యి మీద ఉంచే పాత్రల అడుగు భాగాన చిక్కని నబ్బు నీరు రుద్దితే-మనీ అంటుకోదు.

మంగా పెంచడానికి తల్లిదండ్రులకు తగిన శిక్షణ ఇవ్వడానికి, ప్రాంతీయంగా దొరికే ఆహార పదార్థాలతోనే చక్కని పోషకాహారం తయారు చేసుకునే విధానాలు తెలియజెయ్యడానికి కృషి జరిగింది. ఆరోగ్యవంతులైన బాల బాలికలను రూపొందించడంమే ఈ బాలవాడీల ప్రధానోద్దేశం.

ఈ బాలవాడీలలో 2½ నుంచి 5 సంవత్సరాలు ప్రాయంలోని పిల్లలకు ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, క్రమశిక్షణ వంటి వాటి గురించి వారికి అర్థమయ్యే తీరులో వివరించే కృషి చేశారు. ఆయా గ్రామాలలోనూ బాలవాడీలకు సంబంధించిన తల్లుల సంఘాలు ఏర్పాటు చేశారు. బాలసేవికలు బాల

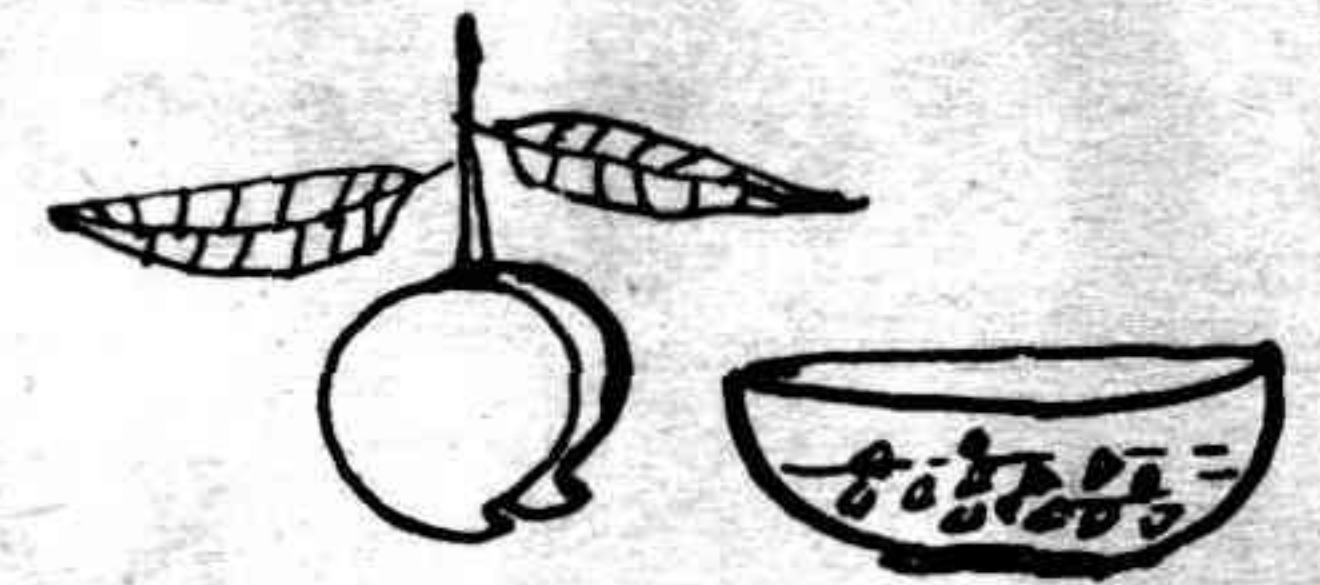


ఎప్పటికప్పుడు కాజా అల్లం దొరకడం ఇబ్బందిగా ఉందా? ఆ ఇబ్బంది నుంచి బయటపడడానికి ఒక మార్గముంది. అల్లాన్ని తడి గుడ్డలో చుట్టి - నీళ్ళ బిందె మీద ఉంచితే - పది రోజులైనా కాజాగానే ఉంటుంది !

బాలికల ఇళ్ళకు వెళ్ళడం, చక్కని పోషకాహారం వండించడం వంటి కార్యక్రమాలూ ఏర్పాటు చేశారు.

వీలున్న చోట్ల బాలసేవికలుగా పని చెయ్యడానికి ఆయా గ్రామాల వనితలనే ఉపయోగించుకునే ప్రయత్నాలు చేశారు.

చెవెళ్ళ సమితిలోని కనకమామిడిలో పని పాటలు చేసుకునే స్త్రీల పిల్లలను చూసుకోవడానికి ఒక 'క్రెషె' ఏర్పాటుచేశారు. ఈ క్రెషె ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభింపబడినా, నుంచి ఫలితాలను ఇచ్చింది.



మామిడికాయ ముక్కలు పుల్లగా ఉంటే - వాటిని సున్నపు తేటలో కడగాలి. అలా కడిగితే వాటి పుల్లదనం తగ్గిపోతుంది.

చెవెళ్ళ సమితిలో ఇండో-డచ్ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా జరుగుతున్న కృషి దేశంలో తక్కిన భాగాలలో వారికి కూడా మార్గదర్శకం కాదగ్గది.

అప్పుడే పుట్టిన శిశువుల నుంచి 16 ఏళ్ళ బాల బాలికలతరకూ అందరికీ చక్కని జీవితాలు కల్పించే ఉద్దేశంతో 'ఇండో-డచ్ అర్బన్ ప్రాజెక్ట్ ఫార్ చైల్డ్ వెల్ ఫేర్' పేరిట హైదరాబాదులో 19.20 వార్డులలో మొత్తం 7 బ్లాకులలో కృషి జరిపే ప్రణాళికను వారు రూపొందించారు. ఇక్కడ హెల్త్ అమారెన్స్ ప్లాన్ పేరిట వ్యాధినిరోధానికి, వైద్య సదుపాయాలు అందించడానికి కృషి జరుగుతుంది; 6 నెలలనుంచి 2½ సంవత్సరాలు మధ్య ఉన్న పిల్లల కోసం 'క్రెషె', 2½ నుంచి 5 సంవత్సరాల మధ్య ప్రాయంలోని పిల్లలకు బాలవాడీలు రూపొందించాలనీ, 6 నుంచి 11 సంవత్సరాల పిల్లలకు ప్రాథమిక విద్యాస్థాయి పెంచాలనీ, యువకులకూ తల్లులకూ సాయపడే మహిళా మండలాలు నెలకొల్పాలనీ, యువతీ యువకులలో విజ్ఞాన మందిరాలు నెలకొల్పాలనీ, వయోజన విద్య నేర్పే వీలు కల్పించాలనీ, లైబ్రరీలు నెలకొల్పాలనీ ఈ అర్బన్ ప్రాజెక్ట్ ఆశిస్తున్నది.

ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి కొత్త మార్పులు తెచ్చి పిల్లలు, తల్లులు తక్కిన వారు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి తగ్గ కృషి చెయ్యడం ద్వారా ఈ ఇండో-డచ్ ప్రాజెక్ట్ చక్కని నేప చేస్తున్నది. కొంతకాలం తర్వాత ఈ ప్రాజెక్ట్ ముగిసినా, ఇది తెచ్చిపెట్టిన ఉత్సాహంతో దేశం మొత్తంమీద కృషి జరిగే వీలు ఉంటుంది. □



# **THE ANDHRA BANK LTD.**

## **KALPATARUVU DEPOSIT**

**A UNIQUE SCHEME  
TO MULTIPLY YOUR SAVINGS**

**UPTO 20 TIMES**

*AN IDEAL SCHEME TO SAVE FOR SPECIFIC PURPOSES SUCH AS:*

- \* DAUGHTER'S WEDDING**
- \* HOUSE BUILDING**
- \* CHILDREN'S HIGHER EDUCATION**

**JOIN OUR SCHEME AND SEE HOW YOUR MONEY MULTIPLIES WITH TIME**

Invest	Receive	In months
Rs.	Rs.	Rs.
4,999.39	1,00,000	361
8,294.07	1,00,000	300
13,646.27	1,00,000	240
36,941.00	1,00,000	120

# **THE ANDHRA BANK LTD.**

**CENTRAL OFFICE: HYDERABAD**

**S. NAGARAJAN**  
*General Manager*

**O. SWAMINATHA REDDY**  
*Chairman*



# సంకల్ప



# సమాధానాలు

ఎన్. వి. గిరిజ, బొంబాయి

గోళ్ళకు ఉపయోగించే 'నైల్ పాలిష్' వల్ల వాటికి కీడు జరగవచ్చని కొందరు అంటూ ఉంటారు. అది నిజమేనా?

నిజమే. నైల్ పాలిష్ ను తరచుగా వాడడం వల్ల గోళ్ళు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది; అవి పెళుసు బారి పోవడమూ, మృదుత్వం కోల్పోయి గట్టి పడడమూ జరుగుతాయి. గోళ్ళు కూడా గాలి పీల్చవలసిన అవసరం ఉంది. అందుచేత అడపా దడపా గోళ్ళకు పాలిష్ వెయ్యకుండా అలా వదిలేస్తూ ఉండాలి. వీలున్నప్పుడల్లా వాటికి కోర్ట్ క్రీమ్, నూనె, నరిషింగ్ క్రీమ్ వంటివి పూసి రుద్దుతుంటే అవి మృదువుగా ఉండడంతోబాటు

వాటి సహజ కాంతికూడా తగ్గిపోకుండా ఉంటుంది. గోళ్ళకు వేసిన నైల్ పాలిష్ ను తొలగించడానికి చాలామంది బ్లేడును, వాడిగా ఉండే తక్కిన పరికరాలను వాడుతూ ఉంటారు. అలా చెయ్యడం కూడా తప్పే! నైల్ పాలిష్ తొలగించడానికి 'నైల్ పాలిష్ రిమూవర్' వాడడం మంచిది.

బి. కృష్ణవేణి, విజయవాడ

నా ముఖం నిండా మొటిమలున్నాయి. ఎన్నెన్నో మందులూ, అయింట్ మెంట్లూ వాడాను. కాని ప్రయోజనం కనిపించలేదు. నా స్నేహితురాళ్ళు కొందరు మరేవో మందులు వాడమని చెబుతున్నారు. నన్నేం చెయ్యమంటారు?

మామూలుగా యౌవనంలో ఉన్నవారికి, జీర్ణ సంబంధమైన ఇబ్బందులతోనూ శరీరంలో ఉష్ణంతోనూ బాధపడేవారికి మొటిమల ఇబ్బంది ఉంటుంది. అందుకని మొదట విరేచనం కావడానికి మందు తీసుకుని జీర్ణావయవాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మలబద్ధం లేకుండా చూసుకోవాలి. అడపా దడపా నీళ్ళు తాగుతూ

ఈ సంచిక నుంచి ప్రారంభమవుతున్న 'సందేహాలు - సమాధానాలు' శీర్షికను 'వనిత' పాఠకులకు పరిచితురాలైన ఛాయా ఆర్య (బొంబాయి) నిర్వహిస్తున్నారు.



శరీర సౌందర్యం కాపాడుకోవడానికి

అనుసరించవలసిన విధానాల గురించి, వస్త్రధారణ గురించి సులభంగా చెయ్యదగిన చేతిపనుల గురించి మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉన్నా, నలహాలు కావలసి వచ్చినా వాటిని కార్డుల మీద రాసి ఎడిటర్ 'వనిత' చందమామ బిల్డింగ్స్, మద్రాసు 600 026 చిరునామాకు పంపితే చాలు. ఈ కార్డుల మీద ఇవి తప్ప తక్కిన విషయాలేవీ ఉండకూడదు.





ఉండాది. అలాగే ఆహారం గురించి కూడా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు బాగా ఎక్కువగా తినాలి. పచ్చి కాయగూరలు సాలాడ్స్ రూపంలో తీసుకున్నా, పళ్ళుతిన్నా కూడా మంచిదే. వీలున్నంత వరకు పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలనూ, మసాలా ద్రవ్యాలనూ తినడం మానెయ్యాలి. నూనెతో చేసిన వంటకాలూ, పిండివంటలూ తినడం బాగా తగ్గించాలి. చర్మం జిడ్డుగా ఉన్నట్లయితే మొటిమలు రావడానికి ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని చర్మాన్ని పరిశుభ్రంగా, జిడ్డు లేకుండా ఉంచుకోవడం అవసరం. సున్నిపిండి ఉపయోగించి ముఖం కడుక్కుంటే మంచిది. ప్రతిరోజూ పడుకునేముందు ముఖం కడుక్కుని, క్లియరసిల్ వంటి ఆయింట్ మెంట్ రాచుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండవచ్చు.

వి. జి; తెనాలి

మీ అభిప్రాయం ప్రకారం ఏ టూత్ పేస్ట్ వాడితే పళ్ళు, ఇగుళ్ళు బలంగా ఉంటాయి?

పళ్ళు గట్టిగా ఉండడానికి ఇగుళ్ళు పునాదుల వంటివి. కనుక ఇగుళ్ళు గట్టిగా ఉండేనే పళ్ళు కూడా గట్టిగా ఉంటాయి. ఇగుళ్ళు బలహీనంగా ఉన్నా, వాటినుంచి రక్తంకారి నా ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. ఇటువంటి ఇబ్బందులు వచ్చి నప్పుడు వాటిని అలా అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. ఇగుళ్ళకు వచ్చే ఇబ్బందులు రాబోయే వ్యాధులకు గుర్తులని గ్రహించాలి. అంచేత రోజూ పళ్ళు తోముకుంటున్నప్పుడు ఇగుళ్ళను వేలితో రుద్ది మర్దన చెయ్యడం మంచిది. విటమిన్ 'సి' ఇగుళ్ళకు బలం కలిగిస్తుంది. కనుక ఆ విటమిన్ పుష్కలంగా ఉండే నిమ్మపళ్ళ రసంతో ఇగుళ్ళను మర్దనచేస్తే మంచిది. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, ఇగుళ్ళకు బలం కలిగించే టూత్ పేస్టులు (ఇటువంటివి చాలా ఉన్నాయి) వాడడంవల్ల లాభం ఉండవచ్చు. వేపపుల్లతో పళ్ళు, ఇగుళ్ళు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నా మంచిదే.

కె. కె; ఖమ్మం

నేను ఇరవై సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నప్పుడు నా జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు నా వయసు 30 ఏళ్ళు. జుట్టు బాగా నెరిసిపోతున్నది. నెరుపు తగ్గాలని నేను ఎన్నో తైలాలు, క్రీములూ వాడాను. అయినా ప్రయోజనం లేదు. ఇక నేను జుట్టుకు రంగు (హేర్ డై) వేసుకుందామను

కుంటున్నాను. హేర్ డైవల్ల దుష్ఫలితాలు ఏవైనా కలుతాయో? ఒకసారి రంగు వేస్తే ఎంతకాలం నిలిచి ఉంటుంది? అసలు జుట్టు ఎందుకు నెరుస్తుంది?

జుట్టు నెరవడానికి సరైన కారణం ఇదని చెప్పడం సాధ్యంకాదు. వయసు పెరిగే కొద్దీ జుట్టుకు నల్లరంగు కలిగించే కణాలు తగ్గిపోతే జుట్టు తెల్లబడ నారంభిస్తుంది. కొందరికి చిన్న తనంలోనే ఏదైనా జబ్బువల్ల కానీ, భయం వల్లనో షాక్ వల్లనో గానీ జుట్టు నెరిసిపోవడం సాధ్యమే! కొందరిలో వంశానుగతంగా తరతరాలుగా నెరుపు కూడా వస్తునే ఉంటుంది.

ఇక హేర్ డై విషయం. మామూలుగా మన వాళ్ళు వాడే చిట్కావైద్యాల ద్వారా జుట్టుకు నల్ల రంగు వేసుకోవచ్చు. ఇవాళి రోజులలో రసాయనిక పదార్థాలతో రూపొందించిన హేర్ డైలు ఎన్నో దొరుకుతున్నాయి. ఈ డై సరిగా అంటా లంటే దాదాపు 45 నిమిషాలు పడుతుంది. అయితే డై ఉపయోగించే ముందు తలమీది చర్మానికి తగిలేలా ఆ డై పూసి చూసుకోవాలి. అలా పూసుకున్నప్పుడు మంట పుట్టడం వంటి ఫలితాలు కనిపిస్తే ఆ డై వాడకూడదు. అటువంటి దుష్ఫలితాలు కలిగించని డైలు వాడడం మంచిది. ఈ డైలు నీరు తగిలినా, షాంపూ తగిలినా కూడా చెరిగిపోవు.

జుట్టు పెరిగే వేగాన్ని బట్టి హేర్ డై ఎంత కాలం నిలిచి ఉండగలదో చెప్పవచ్చు. మామూలుగా జుట్టు పెరిగే కొద్దీ ఆ మొదట్ల తెల్లగా (వాటికి డై పూత సోకదు కనుక) తెల్లగా ఉంటాయి. అప్పుడు మళ్ళీ డై వేసుకోవాలి. ఈ రెక్కన మీ జుట్టు పెరిగే వేగాన్ని బట్టి మామూలుగా రెండు వారాలనుంచి ఆరువారాల దాకా డై నిలిచి ఉంటుంది.

ఎ. సుమతి, గుంటూరు

నా వయసు 26 సంవత్సరాలు. వివాహితను. నేను నా భర్తకన్నా నాలుగు అంగుళాలు పొట్టిగా ఉంటాను. ఆయనతోబాటు ఎక్కడికన్నా వెళుతున్నప్పుడు-ఎలా డ్రెస్ చేసుకుంటే కాస్త పొడవుగా కనిపించగలనో తెలియజేయండి.

మీ భర్తకన్నా మీరు నాలుగు అంగుళాలే పొట్టిగా ఉంటే అందుకని విచారించనక్కరలేదు. మామూలుగా భార్యకన్నా భర్త కాస్త పొడవుగా ఉండడం పరిపాటి కదా! అంతగా పొడవుగా

కనిపించని యువతులు, తాము ఉన్న ఎత్తుకన్నా మరింత 'ఎత్తు' పెరిగినట్లు కనిపించడం అసాధ్యమేమీ కాదు. వేసుకునే బట్టలను బట్టి ఎత్తులో మార్పు తీసుకురావచ్చు.

మీరు చీరలు కట్టుకునే వారయితే పెద్ద అంచులు, అడ్డుగా గీతలు, పెద్ద ప్రింట్లు, పెద్ద పువ్వులు, గళ్ళు ఉన్న చీరలు కట్టడం మాని కాస్త 'రైట్'గా కనిపించే ప్రింట్లూ డిజైన్లూ గల చీరలు ఎన్నుకోవాలి. ఏ రంగుచీరలు కడితే ఆ రంగు జాకెట్టు తొడగడం వల్ల కూడా కాస్త పొడవుగా కనిపించవచ్చు.

మీకు ఆధునిక వస్త్రధారణ పట్ల ఆసక్తి ఉంటే పెద్ద ఫ్రీల్స్ (కుచ్చెళ్ళు) పెద్ద కాలర్లూ ఉన్న దుస్తులూ; వదులుగా ఉండే దుస్తులూ ధరించకండి. ఇప్పుడు ఎత్తుమడమల చెప్పులు ధరించడం ఫేషన్! కనుక మీ అభిరుచికి తగ్గ ఎత్తు మడమల చెప్పులు ధరించి ఎత్తు పెరగ వచ్చు. అయితే ఈ చెప్పులు ధరించడంలో ఒక చిన్న నియమం పాటిస్తే మంచిది. మొదట చెప్పులు తొడుక్కుని ఆ తర్వాత చీరె కట్టుకుని, అలా మడమలను కప్పుకుంటే చూడడానికి బావుంటుంది. మీరు మాక్సిలూ, ట్రవుజర్లూ ధరించినప్పుడు కూడా- మడమలు కనబడకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నడుస్తున్నప్పుడూ, మామూలుగా నిలబడినప్పుడూ మడమలు కనిపించకుండా ఉండేవారు. అంతే! ఇకనేం మీ భర్తతో బయలుదేరడమే తరువాయి!

సి. ఎల్; తడ

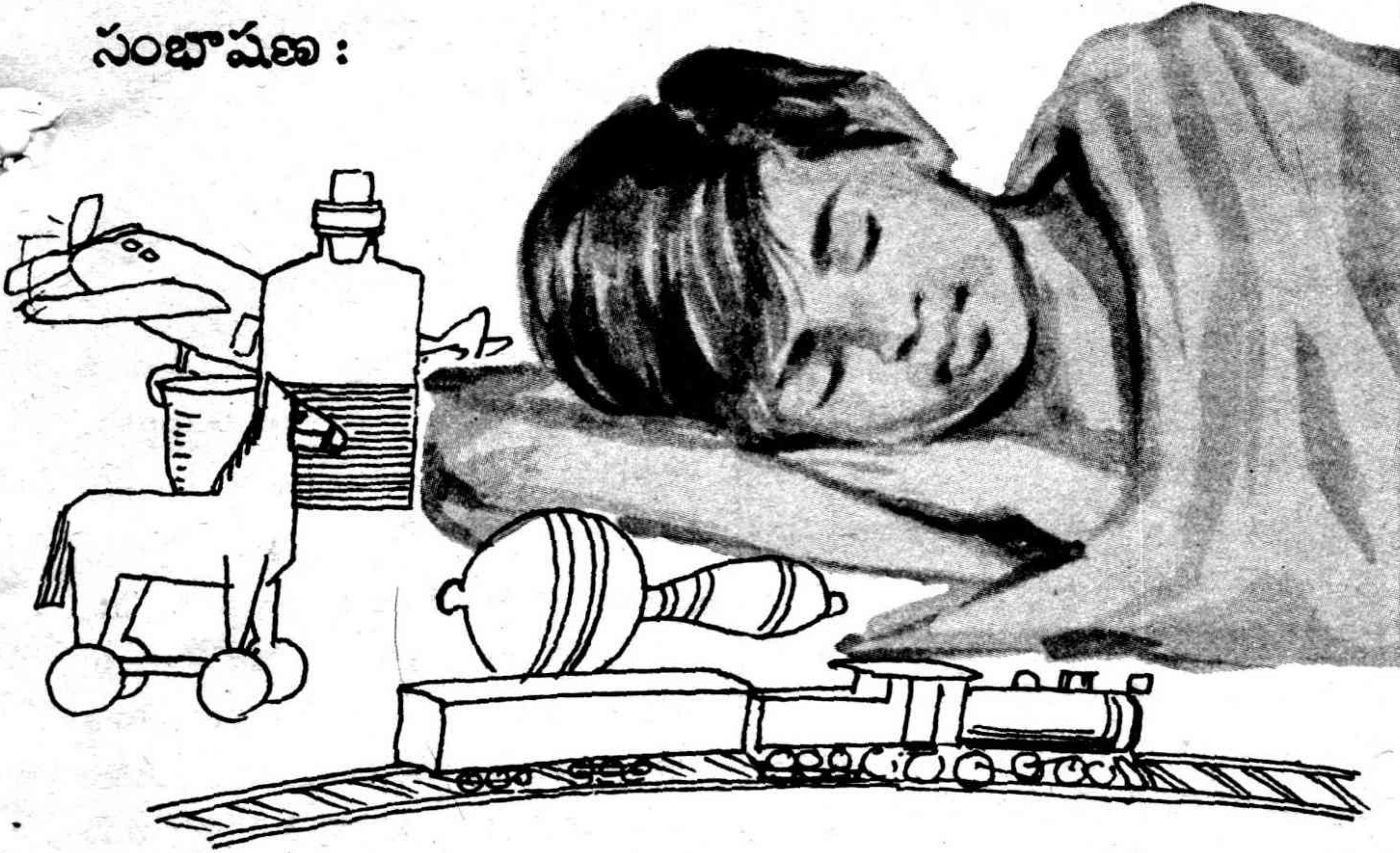
తక్కినవాళ్ళ కళ్ళతో పోల్చి చూసినప్పుడు నా కళ్ళు చిన్నవిగా కనిపిస్తున్నాయి. మరి నా కళ్ళు పెద్దవిగా కనిపించాలంటే నేను ఎటువంటి అలంకరణ (మేకప్) చేసుకుంటే బావుంటుందంటారు?

చురుగ్గా ప్రకాశిస్తూ చక్కగా ఉంటే కళ్ళు చిన్నవిగా ఉన్నా ఫరవాలేదు. మీ కళ్ళు పెద్దవిగా కనిపించాలంటే కళ్ళకు తగ్గ మేకప్ వాడాలి. ఐషాడో, ఐలైనర్, మస్కరా క్రమంగా వాడితే మంచిఫలితాలు ఉంటాయి. మీ కళ్ళమధ్య దూరం ఎక్కువగా ఉంటే కనురెప్పల మీద గీతగీచి, ఆ గీత ముక్కు మీది భాగానికి దగ్గరగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. కనుబొమలకు కళ్ళకుమధ్య దూరం ఎక్కువ ఉంటే రెప్పమీద లావుపాటి గీత గీస్తే బావుంటుంది; కాటుక ఉపయోగించి కూడా చిన్నకళ్ళు పెద్దవిగా కనిపించేలా చేసుకోవచ్చు.



# పల్లవాడు కంటకుంటున్నప్పుడు....

సంభాషణ :



కమల : సుశీలా! నువ్వు కనిపించటం ఎంత మేలయింది! నీ కోసం కబురు పెడదామంటే, పెద్దపిల్లలందరూ పరీక్షల అడవుడిలో ఉన్నారు. పనిమనిషి కొన్నిరోజులుగా గైర్ హాజర్ లో ఉంది.

సుశీల : ఏమిటి కథ? ఏమైనా సహాయం కావాలా?

కమల : సురేశ్ కు అయిదు రోజులుగా తీవ్ర జ్వరం. నా కేమీ తోచకుండా ఉంది.

సుశీల : డాక్టరును పిలవాలా?

కమల : మా వారు రెండుసార్లు డాక్టరును తెచ్చారు....

సుశీల : ఆయన ఏమన్నాడు?

కమల : ఆయన జ్వరం గురించి ఖాతరు చెయ్యక, ఏవో మాత్రం లిచ్చారు.

సుశీల : ఇన్ ఫ్లూయెంజా యేమో! జ్వరం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. అందుకే డాక్టరు దాన్ని గురించి పట్టించుకుని ఉండకపోవచ్చు.

కమల : నీ షాపింగ్ పని వూర్తి అయితే నాతో అలా మా యింటిదాకా వస్తావా?

సుశీల : తప్పకుండానూ. ఈ నడిబజార్లో కన్న

అక్కడే మాట్లాడుకోవచ్చునని నేనే అందామను కుంటున్నాను. సురేశ్ గాణ్ణి చూడాలి. వాడి దగ్గర ఎవరన్నా ఉన్నారా? ఒంటరిగా ఉన్నాడా?

కమల : మా ఆయన్ని వాడికి తోడుండ మన్నాను. మార్కెటు నుంచి తిరిగి వచ్చిందాకా. సురేశ్ జబ్బుపడ్డాక ఇల్లు కదలలేదు.

సుశీల : జ్వరం తగ్గడాని కేమైనా ఇచ్చావా?

కమల : ఇచ్చాను. డాక్టరు ఆస్పిరిన్ పొడరు ఇయ్యమన్నాడు. కాని, చిక్కేమిటంటే, అది ఇచ్చినాక జ్వరం తగ్గినట్టు తగ్గి, మళ్ళా హెచ్చుతూంది.

సుశీల : అంటే వ్యాధి బాగా సోకిందన్న మాట! గొంతునొప్పి గాని, శ్లేష్మభారం గాని ఉందా?

కమల : ఉంది. తలనొప్పి కూడా ఉందంటాడు. ఊరికే కాళ్ళు పట్టమంటాడు. ఒళ్ళు నొప్పులు కూడా నేమో.

సుశీల : నువ్వు చెప్పేదాన్నిబట్టి ప్లా లాగే ఉంది. అది నాకూ వచ్చిందిలే.

కమల : ఎప్పుడు? నాకు తెలీదే!

సుశీల : ఆ సమయంలో నువ్వు ఊళ్ళో లేవు. అది మనిషిని మహా నీరసపెట్టేస్తుంది. కోలు కోవడం కూడా చాలా నింపాదిగా జరుగుతుంది.

కమల : పాపం, సురేశ్ పెద్దపరీక్షలకి కూర్చో లేదేమో!

సుశీల : వాణ్ణి హైరాన పెట్టకు. వాడు మంచి తెలివిగలవాడు, పరీక్ష రాసినా రాయకపోయినా, పై క్లాసుకు పంపేస్తారు.

కమల : మా వారికి ఆలస్యమైపోతున్నదో ఏమో! ఆయనకు తన వ్యాపారం తప్ప ఇంకేమీ పట్టదు. పిల్లలకు జబ్బు చేస్తే నేను అనవసరంగా అడవుడి చేస్తానంటారు.

సుశీల : మగవాళ్ళు ఇంటి కోసమూ, పిల్లల కోసమూ సంపాదిస్తారు తప్ప మిగిలిన విషయాలు వాళ్ళకు పట్టవు. అదది ఆ బరువు బాధ్యతలన్నీ మోసి, ఇల్లు తమకు సుఖంగా ఉండేలా చూడాలని వారి ఉద్దేశం.

కమల : నిజమే! వచ్చేకాం. రోసలికి రా.

సుశీల : అది సురేశ్ నా! పాపం, నీ కోసం చూసి ఉంటాడు. శ్! శ్! మంచి నిద్రలో ఉన్నట్టున్నాడు.

కమల : నీకు ఎలా కనిపిస్తున్నాడు, సుశీలా?

సుశీల : జబ్బుగానే ఉన్నాడనుకో. అయితే నుదురు మాత్రమే కాస్త వెచ్చగా ఉంది. జ్వరం ఏమంత ఉన్నట్టు తోచదు. వాడికి ఆహారం ఏమిద్దామనుకుంటున్నావు?

కమల : ఏది పెడదామన్నా నెట్టేస్తాడు.

సుశీల : విరేచనం ఎలా ఉంది?

కమల : మూడు రోజులుగా అసలు లేదు.

సుశీల : కడుపులో ఏమీ లేదు కాబోలు. రేపటికి జ్వరం జారిపోయి, నార్మల్ రావచ్చు.

కమల : బతికాను! ఇప్పుడే మనసు కాస్త హాయిగా ఉంది. దిగులుతో చచ్చిపోయాను. ఏ బైపాయిల్ లోకో, మరే భయంకరమైన వ్యాధి లోకో చించుతుందని బెంబేలు పడ్డాను.

సుశీల : దిగులుపడకు కమలా. త్వరలోనే కోలుకుంటాడు. భయపడవలసినదేమన్నా ఉంటే, డాక్టరు చెప్పి ఉండేవాడే.

కమల : జ్వరం వస్తే పెద్దవాళ్ళం దివాలా అయిపోతామా? పిల్లలు ఏమాత్రం ఉసులుగా ఉన్నా లేచి కూర్చుని, అటలాడతారు! చిత్రం



కాదూ? వాడి పక్కనిండా ఆ ఆటవస్తువులు చూడు. ఆ పూసల పలకా, ఏరోప్లేన్ బొమ్మా, బొమ్మల పుస్తకమూ వాడికి మరీ ఇష్టం. అవి తల దగ్గర లేకుంటే వాడు నిద్రపోడు.

సుశీల: తెల్లారి లేచాక ఏమైనా తిన్నాడా?

కమల: లేదు. పళ్ళయినా తోముకోలేదు.

సుశీల: ఇవాటికి ఆ లాంఛన కట్టిపెట్టి, లేవ గానే ఏదైనా తినిపించు.

కమల: ఏం పెట్టమన్నావు?

సుశీల: ఓట్స్ తోగాని, గోధుమ పిండితోగాని జావకాచి, అందులో పాలూ, పంచదారా చేర్చి కనీసం ఒక కప్పునిండా తాగించు. తరచుగా కొంచెం కొంచెం తినిపించటమూ, తాగించటమూ చెయ్యి.

కమల: తాగడానికేమియ్యను?

సుశీల: నీరూ, పళ్ళరసమూ వుష్కలంగా తాగవచ్చు. జ్వరం వాడి శరీర ద్రవాలను ఎండ గట్టి ఉంటుంది. వాటిని వెంటనే సరఫరా చెయ్యాలి. పక్కనే గ్లాసులో నీరు ఉంచావంటే అప్పుడప్పుడూ కొంచెం కొంచెంగా తాగుతాడు. జ్వరం ఉన్నవాళ్ళకు ద్రవపదార్థాలు అవసరం.

కమల: వాడికి ఏ పళ్ళ రసం ఇయ్యను?

సుశీల: బిత్తాయిల రసమూ, ద్రాక్షరసమూనూ. అందులో చిటికెడు ఉప్పు, ఎక్కువగా గ్లూకోజ్ చేర్చి మరీ ఇయ్యి.

కమల: జ్వరంలో బిత్తాయిల రసం ఇయ్యొచ్చా? ప్రమాదం కాదూ?

సుశీల: ఎంత మాత్రమూ కాదు. అది పేగులను ఎండిపోకుండా, సుఖంగా ఉంచుతుంది. అందులో 'సి' విటమిను హెచ్చుగా ఉంటుంది. అది రోగాన్ని నిరోధిస్తుంది. కొందరు నిమ్మరసం ఇయ్యగా కూడా చూశాను.

కమల: వాడికి అన్నం ఎప్పటినుంచీ పెట్ట వచ్చు?

సుశీల: నీ అన్నం పాడుగాను: కమలా, వాడికి పెట్టాలంటే అంతకుమించిన పోషకాహార లెన్నయినా ఉన్నాయి.

కమల: అవి ఏవో కాస్త చెప్పు.

సుశీల: రొట్టె పాలలో ముంచిపెట్టు. టెంప లేవరు పూర్తిగా నార్మల్ కు వచ్చాక పాలతోనూ, గుడ్డుతోనూ 'పుడింగ్' చేసిపెట్టు. రుచిగానూ

ఉంటుంది. బాగా జీర్ణమవుతుంది కూడా. దీనికి రొట్టెకూడా చేర్చవచ్చు.

కమల: బాగా నీరసించి పోయాడు. త్వరగా బలం పట్టడానికి ఇంకే మియ్యవచ్చునంటావు?

సుశీల: వాడులేచి తిరగటం ప్రారంభించి నప్పుడు మాంసంతోనూ, కూరలతోనూ చేసిన 'సూప్'లు తాగటానికి ఇయ్యి. బియ్యం బాగా ఉడికించి, గుజ్జు చేసి, ఈ సూప్ లతో కలిపి మధ్యాన్నం భోజనంగా పెట్టు. పెరుగులో ఆరటి పండు ముక్కలు కలిపి, పైన చక్కర చల్లి పెట్టవచ్చు. చాలా తేలికగా మింగుడు పడు తుంది.

కమల: అన్నం గుజ్జు చెయ్యడం దేనికి? వాడే నమలవచ్చుగా?

సుశీల: కొన్ని రోజులుగా లంఘనాలు చేస్తున్నాడుగదా. అందుచేత ఒక్కసారిగా మామూలు ఆహారం ఇయ్యడం మంచిదికాదు. కడుపు క్రమంగా యథాస్థితికి రావాలి. మనం తొందర పడినట్లయితే నీళ్ళ విరేచనాలూ, అజీర్తిలాంటి జబ్బులు కలగవచ్చు. అందుచేత రోగిని ఎప్పుడూ నింపాదిగానే కోలుకోనివ్వాలి. కాని ఒకటి నిజం—కోలుకునే వాడికి అదనపు పోషక ఆహారం అవసరం. ఆకలి పెంపొందించే టానిక్ ఇయ్యటం మంచిది.

కమల: అవును. ఏదన్నా టానిక్ చెప్పమని డాక్టరును అడుగుతాను. పాలు ఇయ్యవచ్చునా? వాడికి అవి చాలా ఇష్టం.

సుశీల: అవశ్యం: జబ్బుపడి కోలుకుంటున్న వాడికి పాలను మించిన ఆహారం లేదు. తరవాత క్రమంగా ఇతర ధాన్యాలూ, పళ్ళూ, కూరలూ వాడి ఆహారంలో చేర్చవచ్చు. వాడి ఆటలకు శక్తి కావాలంటే పిండి పదార్థాలు అవసరం కావచ్చు. ఉంటే తేనెగాని, గ్లూకోజ్ గాని ఇయ్యి. తేనె వాడి కంఠానికి బలాన్ని ఇచ్చి శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. పది గంటలు అయి పోయింది. కమలా, నేనింక వెళ్ళాలి.

కమల: నీ సలహాకు ధన్యవాదాలు. ఇప్పుడు నాకు చాలా ధైర్యం వచ్చేసింది.

సుశీల: వాడు కోలుకున్నాక బాగా పప్పు పదార్థాలూ, గుడ్డూ, పాలూ, త్రైమా లాటి పుష్టికరమైన ఆహారాలు ఇద్దవుగాని.

కమల: అలాగే చేస్తాను. తాను నిద్ర పోతుండగా నువ్వు వచ్చి వెళ్ళావంటే నసపెడతాడు.

సుశీల: కొంచెం నయంగా ఉన్నప్పుడు మళ్ళీ వస్తానని చెప్పు.

కమల: నువ్వు చెప్పిన ఆహారాలలో ఏదన్నా తిననని మొరాయిస్తే, సుశీల త్త చాలా బాగుంటుందని చెప్పిందిరా అంటాను. నిన్ను సంతోష పెట్టడానికి వాడు ఏదైనా తింటాడు.

సుశీల: వస్తాను మరి.

రెండు వంటకాలు:

మిల్క్ షేక్

దీనికిగాను ఒక గుడ్డూ, పెద్ద చంచాడు తేనే, పెద్ద గ్లాసుడు పాలూ, రెండు ఏలక్కాయలు, రెండుమూడు చుక్కలు వెనీలా ఎసెన్సు, కొంచె రోజ్ రంగూ కావాలి.

గుడ్డు పగలగొట్టి ఒక పాత్రలో వేసి, అయిదు నిమిషాల పాటు ఎగ్ బీటర్ తో గాని, ఎలెక్ట్రిక్ మిక్సర్ తోగాని గిలకకొట్టాలి. తరవాత దానికి పాలూ, తేనే చేర్చాలి. పాలు మరీ వేడిగా ఉండకుండా చూడాలి. లేకపోతే గుడ్డు ఉడికి పోయి, తాగడానికి అంత సుఖంగా ఉండదు. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా గిలకొట్టి, ఏలకులపొడి చేర్చాలి. దానికి ఎసెన్సు, రంగు కలిపితే మరింత రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని చేసిన వెంటనే, పై నురుగు ఆరకముందే తాగాలి. జబ్బుపడి నాలుక పైన పూత ఇంకా పోనివారికి, నోటి చేదు గల వారికి ఈ పానీయం చాలా రుచిగానూ, పోషకరంగానూ ఉంటుంది—ఎవరికైనా సరే.

ఈ పానీయంలో పాలకు బదులు బిత్తాయి రసంగాని, ద్రాక్ష రసం గాని ఉపయోగించి కూడా తయారు చేయవచ్చు.

మిశ్రమ పానీయం

అరకప్పు ఆటకులూ, రెండుమూడు పెద్ద చంచాల ఉడికించిన శనగపప్పుగుజ్జు, ఒక ఆరటి కాయ లేక సగం బనానా, గింజలు తీసి గుజ్జు చేసినది కావాలి. 3 పెద్ద చంచాలబెల్లం, అరగ్లాసు పాలలో 15 నిమిషాలపాటు నానబెట్టి, అందులో ఎనిపినవప్పు, అరటికాయ, బెల్లమూ వేసి, బాగా కలియబెట్టాలి (ఎగ్ బీటర్ గాని, మిక్సర్ గాని వాడాలి.) ఈ పానీయం చిక్కగానూ, పుష్టికరంగానూ ఉంటుంది. దీనిని మధ్యాన్నం భోజనంతో పాటు తీసుకోవాలి.

—సుశీలా జయకరన్



# వనిత మాటల కాలువ-13 రూ॥ 116 లు, బహుమతి!

1		16	స		17	18	
					2		19
3			4			5	లి
		6	ట్రి		7		
8					9	కు	
		10					
11	20		12			13	21
14				15		ము	

పేరు.....

చిరునామా.....

.....

.....

నిబంధనలు

'వనిత మాటల కాలువ'లో ప్రతి మాత్రమే పాల్గొనాలి. ఈ సంచికలో వున్న గళ్ళలోనే అక్షరాలు నింపి, దాని కింద వున్న కూపను పూర్తి చేసి కవర్లో పెట్టి 'వనిత మాటల కాలువ-13' చందమామ బిల్డింగ్స్, మద్రాసు-28 చిరునామాకు జాలై నెలాఖరులోగా చేరేలా పంపాలి. ఆ కవర్లో ఇంకేవిధమైన వ్యాసాలు, ఉత్తరాలూ వుండ కూడదు; ఇదొక్కటే వుండాలి; ఒక్కొక్క కవర్లో ఒక్కొక్క ఎంట్రీయే వుండాలి. గళ్ళలో వేసే అక్షరాలు కుద్రంగా, తెలిసేలా వుండాలి. కొట్టివేతలు, దిద్దుబాట్లు వుండకూడదు. దీని సమాధానం, ఫలితాలు 1978 నెప్టేంబర్ 1 వ తేదీ సంచికలో ప్రచురింపబడతాయి. మా దగ్గర గల సమాధానంతో సరిపోయే సమాధానం పంపిన వారికి రూ. 116 లు బహుమతిగా పంపుతాము. సరైన సమాధానం పంపేవారు ఒకరికంటే ఎక్కువమంది గనక వుంటే, బహుమతి మొత్తం పంచబడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన ప్రతి విషయంలోనూ 'వనిత' నిర్వాహక వర్గానిదే కుది నిర్ణయం.

అధారాలు - అర్థం

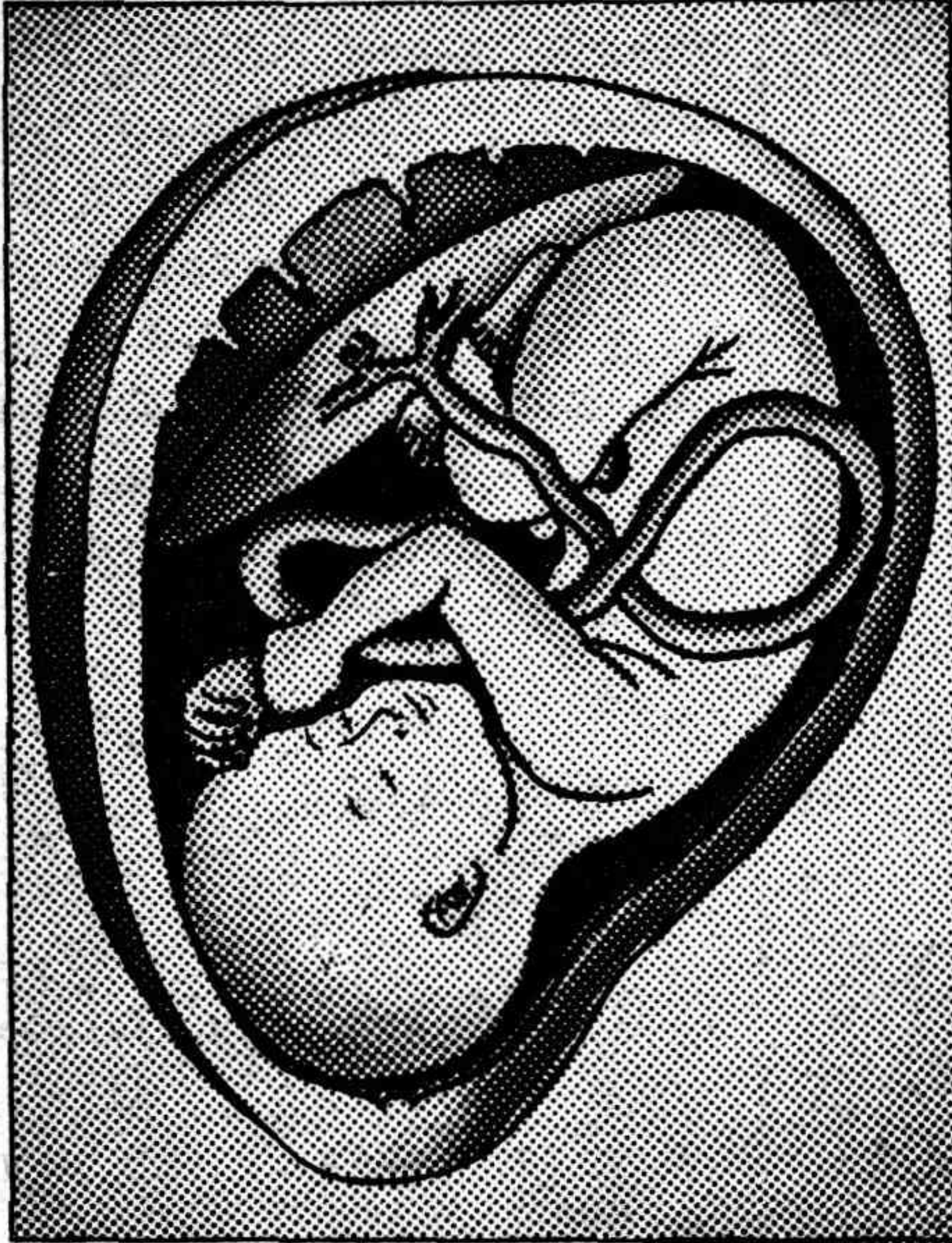
1. వెన్నెలపంట చిరునవ్వు
2. ఇది లత
3. ఏలిక
4. ధర
5. రావణుడు నివ్వు పెట్టడం చేత కాటోలు, చివర కాలిపోయింది!
6. ముద్దుగా పిలవడం
7. చిలుక
8. హృదయానికి పీలుకానిది
9. రావద్దు
10. వక్షి
11. మౌర్యసామ్రాజ్యానికి ఆ పేరు రావడానికి కారకురాలు
12. వట్టిది
13. జాట్లు తగ్గిపోయే తల
14. కడలి తిరగబడితే ఎలా వుంటుంది? అందుకే 'ము'నిగి పోయింది.
15. మొదటివాడు

అధారాలు - నిలువు

1. కొమ్మిది రోజులు చేసే పండుగ
4. దీన్ని కొలగించడం ఇరవై మాత్రాల వ్యవధిలో ఒకటి
7. అర్థంలేని మాట!
8. ఒక మహర్షి భార్య.
15. కోడలు ఘోర తిరగబడేది ఎవరు?
16. భరోసా
17. పాండురాజు భార్య (అక్షరాలు తారుమారునవి)
18. బాగా ఉన్నవాళ్ళని అంటాము.
19. ముఖాలంకారము
20. సాగరము(లో)సాగలేదు!
21. అట్టడుగున వుంటే పైనా, కిందా పోతాయా?



# పెరిగే ప్రతి దశలోనూ శరీరానికి కావాల్సి కాల్షియం-శాండ్‌జ్®

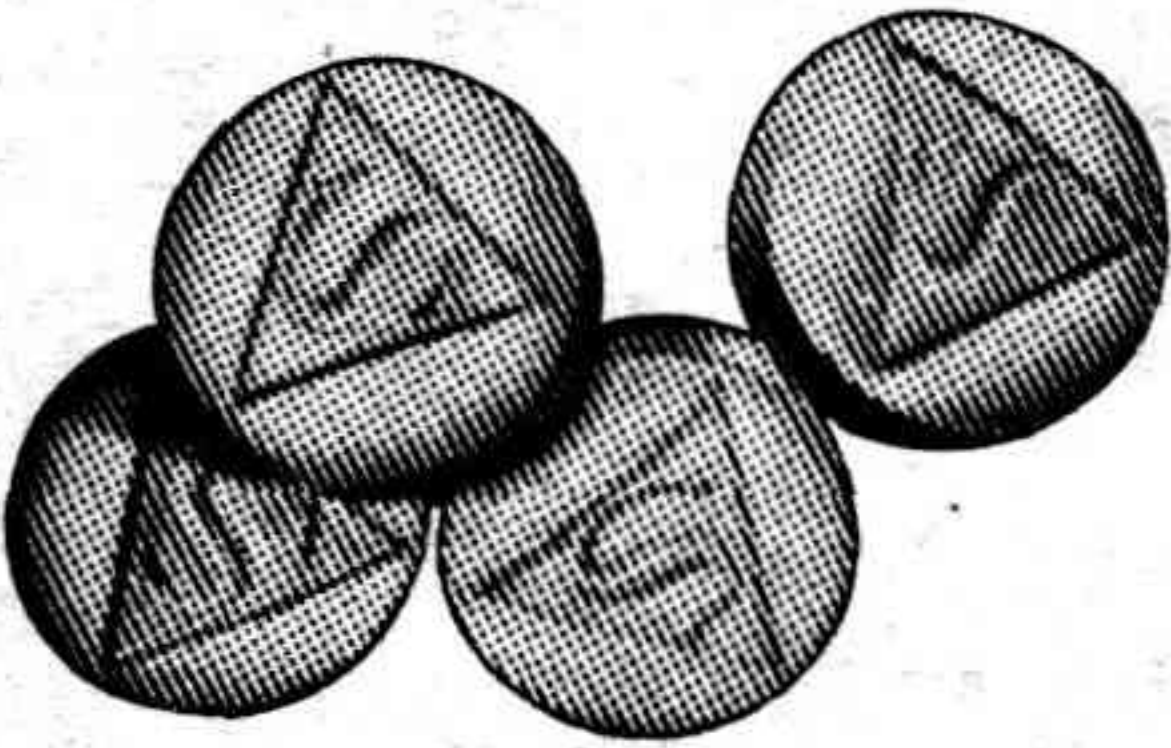


కాల్షియం, గర్భంలోని శిశువు ప్రథమ దశలోనే పాప పళ్ళలోనూ, ఎముకలలోనూ చేరు కోవటం మొదలెడుతుంది. పుట్టబోయే శిశువుకు శీఘ్రగతిలో ఎక్కువగా కాల్షియం కావాలి. అందుకే, మీకు మామూలు కన్న రెండు రెట్లు కాల్షియం కావాలి. మీరు తొందర గానే కాల్షియం-శాండ్‌జ్ తీసు కోవటం మొదలెట్టండి.



పాప ఎముకలు, పళ్ళూ పటిష్టత కోసం కాల్షియం లభించేది పాలించి పెంచే తల్లి ద్వారానే. ఆమెకు మామూలుకన్న మూడు రెట్లు కాల్షియం అవసరం.

పెరిగే పాపకు పటిష్టమైన ఎముకలూ, గట్టి పళ్ళ కోసం కాల్షియం ముఖ్యవసరం. అందుకే, పెద్ద వాళ్ళ కన్న, పాపకు కాల్షియం ఎక్కువగా కావాలి!



కాల్షియం ప్రతి దశలోనూ, ప్రతి వయసులోనూ, శరీరానికి కీలకమైన అవసరం. మరి కాల్షియం-శాండ్‌జ్‌లో, కాల్షియం ఉత్తమోత్తమైన రూపంలో ఉంది. రోజుకు రెండు సార్లు, రెండు లేదా మూడు రుచిగల, రాస్‌ప్ చెరీ-వాసన గల కాల్షియం-శాండ్‌జ్ బిళ్ళలు, మీకు అవసరమైన కాల్షియం యిస్తాయి. దానితో బాటే విటమిన్ సి, డి మరియు బి<sub>12</sub>.

శాండ్‌జ్‌ను విశ్వసించండి-ప్రపంచమంతటాలో కాల్షియం తయారీలో అగ్రగాములు.



**కాల్షియం-శాండ్‌జ్**  
బిళ్ళలు ప్రతి రోజూ ప్రతి వారికీ

dCA/CS/15 G TEL.





విదేశాలలో వ్యాపారాభివృద్ధి కోరుకునే ప్రకటన  
దారులు ఈ విలాసాన్ని సంప్రదించండి.

రేడియో అడ్వర్టైసింగ్ సర్వీసెస్

సిసిర్ కోర్ట్

లాండ్స్ డౌన్ రోడ్

బొంబాయి 400039

టెలిఫోన్ : 213048/7

గ్రామ్మో : RADONDA

30, ఫిఫ్త్ బ్రస్ట్ క్రాస్ స్ట్రీట్

మందవల్లిపాక్కం

మదరాసు 600028

టెలిఫోన్ : 73738

గ్రామ్మో : RADONDA

## కావాలి అనుకుంటే కావలసినంత వినోదం! రేడియో సిలోన్

రేడియో కార్యక్రమాల్లో ఇంటిల్లిపాదికి  
ఆనందం కలిగించాలంటే - 'రేడియో  
సిలోన్' కు మించినది లేదు! ఇంగ్లీషు,  
హిందీ, తెలుగు, తమిళం, కన్నడ,  
మలయాళ భాషల కార్యక్రమాల్లో  
స్పష్టత, స్వచ్ఛత కావాలంటే  
'రేడియో సిలోన్' వినవలసిందే!  
రేడియోలో అన్ని స్టేషన్లూ త్రిప్పి  
చూడండి - ఏ స్టేషన్ విస్పష్టంగా  
విన వస్తుందో అది, కచ్చితంగా  
'రేడియో సిలోన్'.

ఇంగ్లీషు-ప్రతిదినం  
0600 to 1000 hrs

15525 KHZ (19 మీ)  
9720 KHZ (31 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)  
1800 to 2300 hrs  
15425 KHZ (19 మీ)  
9720 KHZ (31 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)

హిందీ-సోమవారం  
0600 to 1000 hrs  
1200 to 1400 hrs  
1900 to 2300 hrs

నుండి శనివారం వరకు  
11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)  
11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

హిందీ-ఆదివారాలు మాత్రం  
0600 to 1400 hrs

11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)  
1900 to 2300 hrs  
11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

తమిళం-ప్రతిదినం  
1630 to 1900 hrs

11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

మలయాళం-ప్రతిదినం  
1530 to 1630 hrs

11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

తెలుగు-ప్రతిదినం  
1430 to 1530 hrs

11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)

కన్నడం-ప్రతిదినం  
1400 to 1430 hrs

11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)



వివాహాలు, పండుగలు వంటి అన్ని  
శుభసందర్భాలలోనూ

# వాణి

పట్టు చీరలు ధరించి ఆనందించండి!

కాంచీపురం, ఆరణి, ధర్మవరం  
పట్టుచీరలు ఉత్పత్తి ధరకే లభిస్తాయి

## వాణి లిల్క్వ

(ఏర్కండిపన్డ్ షో రూమ్)

132, రాయపేట హైరోడ్

మైలాపూరు, మద్రాసు-600 004



జయిన్ భవన్

92, సర్ త్యాగరాయరాడ్

మద్రాసు-600017 లో

మనా కౌత్త పోదూం త్వరలో ప్రారంభం కనుగొని!

in Selvam